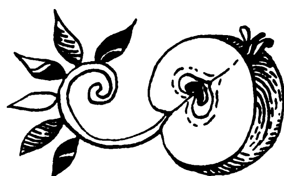
VIDA
AUGUSTINIENĖ

CUKRINIS DIABETAS IR MITYBA

Vida AUGUSTINIENĖ

CUKRINIS DIABETAS IR MITYBA

Patarimai
cukriniu diabetu sergantiems
žmonėms



SENOJA
2006

UDK 616.3-008
Au49

Recenzavo
Hab. m. dr. prof. Juozas Steponas DANILEVIČIUS

Knyga išleista
Neįgaliųjų reikalų departamento
prie LR socialinės apsaugos ir darbo ministerijos
lėšomis

Rėmėjai:



ABBOTT DIABETES CARE



SENOJA

ISBN 9986-959-35-7

RECENZENTO ŽODIS

Šios knygos autorė Vida Augustinienė, būdama Lietuvos diabeto asociacijos (LDA) prezidentė, labai aktyvia ir produktyvia veikla pagelbėja sergantiems žmonėms. Pati sirgdama diabetu ir savo ligą kontroliuodama, iš patirties gerai žino, kas darytina stiprinant sveikatą, kas rūpi LDA nariams.

Mityba – bene pagrindinė sritis, kelianti sergantiesiems daugiausia neaiškumų. Šiame leidinyje vertingais patarimais ir norima jų mažinti. Čia primenamos ir papildomos ankstesniuose LDA leidiniuose autorės pateiktos žinios.

Diabetu sergančio žmogaus mityba turi nestokoti angliavandenių, baltymų, riebalų, polivitaminų, mineralų, mikroelementų. Kalorijų kiekis turi būti pakankamas fiziologiniams organizmo poreikiams patenkinti ir fiziniam darbui atlikti. Svarbus tinkamas maisto medžiagų santykis, kaloringumas, žmogaus veiklos ir vaistų derinimas, kad po valgio kraujo gliukozės rodiklis būtų kuo normalesnis.

Paprastai angliavandenių saikingai vartojama visada, riebalų – saugantis širdies ligų, baltymų – esant inkstų veiklos sutrikimų. Sergančio žmogaus kūno masės indeksas, kraujospūdis, glikemija, lipidų kraujyje kiekis yra pagrindiniai, kurių geri rodikliai lemia žmogaus gyvenimo kokybę.

Plėtojantis medicinos mokslui, Lietuvoje yra ženkli ir diabetologijos pažanga. Žinoma, kad, gydant cukrinį diabetą, asmeninis paties ligonio vaidmuo yra didžiausias. Gydytojas ir slaugytoja diabetologė – nuolatiniai paciento patarėjai, mokytojai, konsultantai, palydovai. Pagal iš jų gautas žinias, įgūdžius, žmogus gydosi pats. Čia beveik kasdien kyla aibė klausimų. Antra vertus, informacija sensta, ją privalu atnaujinti, sisteminti, tobulinti. Dėl to labai reikalinga V. Augustinienės parengta ši knyga. Joje sergantys žmonės ras atsakymus į daugelį rūpimų klausimų. Neabejojama leidinio

vertė ir sveikiems žmonėms. Juk išlaikyti sveikatą – ne mažiau svarbu. Diabetui epidemiškai plintant, saugotis grėsmės privalo visa visuomenė. Aprašomi patiekalai ypač tinka žmonėms, kurie nori mažinti svorį, yra vyresnio amžiaus, varginami hipertenzijos ir kitų negalavimų. Siūlau knygą „Cukrinis diabetas ir mityba" spausdinti, platinti, nes šiuo metu ji yra itin aktuali, vertinga kaip plintančio diabeto prevencijos priemonė.

Juozas Danilevičius
KMU Endokrinologijos klinikos profesorius
habil. dr., Respublikinės mokslo premijos laureatas

PRATARMĖ

Džiugu matyti, kai žmogus savo pastangomis tarsi išeina iš nebūties, kaip savo proto šviesa išsklaido tamsą, į kurią jį prigimtis buvo įstūmusi, kaip iškyla virš paties savęs. Apie tai skaičiau ir mąsčiau, kai man, trisdešimtmetei, besilaukiančiai kūdikio, buvo diagnozuotas diabetas. Gelbėdamasi įsitraukiau į „Dia" klubo ir kitą visuomeninę veiklą, pažinau daug gerų žmonių, įdomių asmenybių, puikių medikų. Nuoširdūs tarpusavio santykiai – neįkainojama vertybė, ne tik ieškant būdų koreguoti sveikatą, įprasminti kasdienybę, gražinti buitį, bet ir teikiantys džiaugsmą. Ryžausi savo laiką skirti tam, kad sukauptomis žiniomis dalyčiausi su visais, o bendromis pastangomis įveiktume gyvenimo netobulumus. Žinau, kad diabetu sergantis žmogus gali būti darbingas, kūrybingas, tik turi žinoti, kaip elgtis. Nėra dviejų vienodai sergančių žmonių – kiekvienas kaupia šią patirtį.

Lietuvos diabeto asociacija, kurioje dirbu nuo pat jos įsikūrimo dienos, yra pagrindinis informacijos centras visiems šia liga sergantiems žmonėms, jų artimiesiems, slaugytojoms bei visuomenei. Kasdien bendraudama su mūsų kabinete besilankančiais ar rajonų diabeto klubuose sutiktais žmonėmis, skaitydama nuolat gaunamus jų laiškus, vis labiau susirūpinu. Daugelis sergančiųjų stokoja elementariausių ligos kontrolės žinių; nemaža jų dėl sveikatos ar lėšų stygiaus ne visada laiku pasiekia medikus konsultacijai ar receptui gauti.

Šia knyga ir norima padėti žmonėms įveikti negalavimus. Daugiausia joje pateikiama svarbiausių diabeto kontrolei – sveikos mitybos žinių. Nurodoma žmogaus organizmo energijos poreikis, maisto produktų sudėtis, savybės, vitaminingumas, mineralų reikšmė. Duodama sveikatai naudingų įvairių patiekalų receptų, valgiaraščio pavyzdys kelioms dienoms. Dietologai rekomenduoja dar-

žoves, todėl šių patiekalų asortimentas čia plačiausias. Kiekvieno recepto nurodoma energetinė vertė, baltymų, riebalų, angliavandenių kiekis. Jei recepte nenurodytas porcijų skaičius, vadinasi, patiekalas apskaičiuotas vienam. Propaguoti sveiką gyvenseną, taigi ir tinkamą mitybą, dabar itin svarbu, norint užkirsti kelią epidemiškai plintančiam diabetui. Leidinio priede – duomenys apie Lietuvos diabeto asociacijos veiklą, informacija, galinti dominti diabetu sergančius žmones. Viliuosi, kad bent daliai jų ši knyga palengvins kovą su liga, padės stipriau, žvaliau jaustis. Mano linkėjimas: gerbiamieji, mylėkime save – prisižiūrėkime, kad galėtume nors kiek džiaugtis gyvenimu.

Vida Augustinienė

Lietuvos diabeto asociacijos prezidentė

Turinys

Recenzento žodis 3
Pratarmė 5
Cukrinis diabetas ir savikontrolė 9
Energija 10
Maisto medžiagos 16
Baltymai 22
Riebalai 23
Angliavandeniai 25
Daržovės ir vaisiai 28
Prieskoninės daržovės 30
Sodų, daržų gėrybės 31
Vitaminai 34
Mineralinės medžiagos 37
Dirbtiniai saldikliai 42
Sveikas maistas vaikams 43
Nėščiųjų ir gimdyvių mityba 45
Vegetarizmas 47
Alkoholis ir diabetas 50
SALOTOS IR MIŠRAINĖS 53
SRIUBOS 79
KARŠTIEJI ŽUVŲ PATIEKALAI 95
KARŠTIEJI MĖSOS PATIEKALAI 109
PAUKŠTIENA 123
ŽVĖRIENA 129
KARŠTIEJI DARŽOVIŲ VALGIAI 133
VARŠKĖS PATIEKALAI 175
PADAŽAI 187
KEPINIAI 193
DESERTAI 219
GAIVINAMIEJI GĖRIMAI 235
MITYBOS PAVYZDŽIAI 253

PRIEDAI 256
Dieta cholesteroliui mažinti 256
Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) informacija 258
Ar žinote, kad 261
Lietuvos diabeto asociacija 264
Laikraštis „Diabetas" 269
Identifikavimo apyrankė 270
Sveikatos pasas „DIABETAS" 271
Literatūra 274

Cukrinis diabetas ir savikontrolė

Cukrinis diabetas yra endokrininė liga, kuriai būdinga hiperglikemija dėl insulino stokos ar nepakankamo jo veikimo periferijoje. Sutrinka žmogaus angliavandenių, baltymų ir riebalų apykaita, pažeidžiami įvairūs organai ir audiniai. Yra dvi cukrinio diabeto formos. I tipo liga dažniausiai serga vaikai ir paaugliai, II tipo – vyresni žmonės, nors gali tai atsitikti ir vaikams (toks diabetas vadinamas MODY tipo). Iš visų cukriniu diabetu sergančiųjų 5-10% sudaro I tipo, 90-95% - II tipo ligoniai.

Šiuo metu cukrinis diabetas plinta kaip epidemija. 2006 m. pasaulyje užregistruota per 230 mln. sergančių žmonių. Prognozuojama, kad po 2025 m. jų bus per 350 mln. Europoje diabetu serga apie 5% gyventojų. Daugėja jų ir Lietuvoje. 2005 m. Lietuvos sveikatos informacijos centro duomenimis, įregistruota jau per 75 tūkst. Dažniau suserga tie, kurie mažai fiziškai juda, nesimankština, netinkamai maitinasi, per daug sveria, patiria stresų, yra vyresnio amžiaus ar paveldėję šį polinkį.

Diabetas klastingas savo komplikacijomis – akių, nervų, širdies, kraujagyslių ir kitomis ligomis. Gydant cukrinį diabetą, siekiama gerinti ligonio savijautą, stengiamasi koreguoti, mažinti kraujo gliukozę.

Siektini glikemijos kontrolės rodikliai:

- 4,4-6,0 mmol/l – ryte nevalgius;
- <10 mmol/l – 1 val. po valgio;
- <7,5 mmol/l – 2 val. po valgio;
- 5,5-7,7 mmol/l – einant miegoti;
- 4-6,5% - glikuotas hemoglobinas (HbA1c).

Tokie duomenys laiduoja ne tik gerą savijautą, bet ir saugo nuo komplikacijų. Deja, pasiekti jų ne visiems pavyksta. Taisyti situacijai ieškoma ir randama naujų medikamentų, glikemiją mažinančių tablečių, insulino analogų, tobulinamos savikontrolės priemonės – teikiami modernūs insulino injektoriai, dozatoriai. Pats ligonis privalo nepažeisti sveikos gyvensenos reikalavimų, mokėti elgtis hiperglikemijos, hipoglikemijos atvejais, suprasti mankštos, tinkamos mitybos naudą ir nenusižengti gydytojų reikalavimams – iniciatyvos svarbu imtis pačiam. Ligą galima sėkmingai valdyti, savikontrolės priemonėmis sekant bei koreguojant kraujo gliukozę, kad ji būtų kuo normalesnė. Žinotina, kad mankšta – geras vaistas nuo visų ligų. O viena svarbiausių ligos kontrolės priemonių – tinkama mityba. Ją reikia derinti su medikamentais. Sergančiųjų diabetu mityba nėra ypatinga dieta.

Tai kiekvienam valgyti patariamas sveikas maistas, kuriame daug skaidulų, mažai cukraus bei riebalų. Sveika mityba – toks tiekiamo maisto angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis, kuriam esant lėtinių ligų rizika yra mažiausia. Labai svarbi tinkamai sudaryta individuali sergančio žmogaus dieta pagal jo ligos tipą, eigą, kūno masę, atliekamą darbą, amžių, pomėgius ar kitus negalavimus. Taigi žinotina, kokia turėtų būti paros raciono energetinė vertė.

Energija

Žmogaus gyvybinei veiklai palaikyti reikalinga energija. Jai gauti yra du šaltiniai: vidinis ir išorinis. Vidinis – riebalų ir glikogeno atsargos, susikaupusios organizme. Išorinis – maistas – būtinas, kad normaliai funkcionuotų organai, sistemos, taip pat pasipildytų išeikvotos atsargos.

Iš maisto gaunama cheminė energija panaudojama trijų rūšių darbui: mechaniniam (raumenų susitraukimui), elektriniam (jonų pernešimui per ląstelių membranas) ir cheminiam (naujų molekulių sintezei). Su maistu gaunama ir organizmo sunaudojama energija apskaičiuojama šiluminės energijos vienetais (kalorijomis arba džauliais).

Kalorija yra energijos kiekis, kurio reikia sušildyti vieną cm^3 (mažoji kalorija) arba vieną litrą (didžioji, arba kilokalorija) vandens vienu laipsniu. Maisto kaloringumas ir žmogaus energija paprastai skaičiuojama kilokalorijomis (kcal) arba kilodžauliais (kJ). 1 kilokalorija (kcal) lygi 4,2 kilodžaulio (kJ). Iš vieno gramo riebalų (R) žmogaus organizmas gauna 9 kcal (38 kJ), iš vieno gramo baltymų (B) – 4 kcal (17 kJ) ir iš vieno gramo angliavandenių (A) – taip pat 4 kcal (17 kJ).

Žmogaus organizmas sunaudoja tik tiek energijos, kiek jam būtinai reikia. Skirtumas tarp gaunamos ir išeikvojamos energijos reiškiamas energiniu balansu. Jeigu organizmas gauna daugiau energijos negu sunaudoja, energijos perteklius kaupiasi riebalų pavidalu.

Maistas turi kompensuoti visą išeikvotą energiją, kuri priklauso nuo sveiko ar sergančio žmogaus darbo pobūdžio. Energijos poreikis, atliekant įvairų darbą, yra skirtingas. Jis parodytas 1 lentelėje.

1 lentelė. **Energijos kiekis, naudojamas įvairiam darbui**

Darbo rūšis	70 kg žmogui reikiama energija (kcal/val.)
Protinis darbas	
Skaitymas sėdint	90 – 100
Skaitymas balsu sėdint	102 – 112
Mokymasis	107 – 111
Paskaitos klausymas	102 – 112
Laiško rašymas sėdint	90 – 112
Piešimas stovint	110 – 120
Rašymas kompiuteriu	90 – 144
Rašymas mašinėle	90 – 144
Skaičiavimas skaičiavimo mašinėle	115
Laboratoriniai darbai sėdint	102 – 112
Laboratoriniai darbai stovint	151 – 180
Darbas mokslinėje laboratorijoje	120 – 140
Paskaitos skaitymas (be gestų)	155
Paskaitos skaitymas didelei auditorijai	140
Lėtas ėjimas kambaryje	140
Normalus ėjimas kambaryje	169
Veikla namuose	
Poilsis gulint	65 –77
Poilsis sėdint	85 – 106
Rengimasis, prausimasis	102 – 144
Siuvimas, mezgimas	95 – 111
Indų plovimas, skalbinių lyginimas	128 – 144
Grindų šlavimas, dulkių valymas	167 – 180
Grindų plovimas, drabužių skalbimas	200 – 270
Kiti judrūs darbai, gimnastika	157 – 290
Fizinis darbas	
Staliaus darbai	350
Dažymo darbai	230
Sunkvežimio vairavimas	200
Malkų pjovimas	480
Darbas darže	360
Daržovių nuėmimas	400
Šieno pjovimas	700
Šieno grėbimas	400

Darbo rūšis	70 kg žmogui reikiama energija (kcal/val.)
Fizinis darbas	
Arimas plūgu	440
Traktorininko darbas	260
Darbas savaeigiu kombainu	195
Valcavimo darbai metalo cechuose	275 – 352
Statybos – betonavimo darbai	360 – 390
Šachtininko darbas	180 – 240
Anglies kasimas rankomis	270 – 300

Paros maisto energetinė vertė numatoma, atsižvelgiant į žmogaus amžių, sveikatą, kūno masę, lytį, atliekamą darbą, taip pat oro temperatūrą. Tuo pagrindu pateikiama įvairių rekomendacijų. 2 lentelėje nurodomas siūlomas energijos kiekis pagal darbo pobūdį ir lytį.

2 lentelė. **Darbo energijos poreikis pagal lytį**

Atliekamas darbas	Paros energijos kiekis(kcal)	
	vyrams	moterims
I (labai lengvas darbas – tarnautojai, studentai)	2100–2450	1800–2000
II (lengvas fizinis darbas – pardavėjai, medicinos seserys, aptarnavimo sferos darbuotojai)	2500–2800	2100–2200
III (vidutinio sunkumo fizinis darbas – chirurgai, autobusų vairuotojai ir kiti dirbantys mechanizuotą darbą)	2950–3300	2500–2600
IV (dirbantys sunkų fizinį darbą – ūkininkai, statybininkai ir kiti dirbantys nemechanizuotą ar iš dalies mechanizuotą fizinį darbą)	3400–3850	2850–3050
V (dirbantys labai sunkų fizinį darbą – betonuotojai, krovėjai, miško darbininkai ir kiti, dirbantys nemechanizuotą fizinį darbą)	3750–4200	

Neretai kūno masę norintys mažinti žmonės šiam tikslui imasi įvairių priemonių. Įrodyta, jog dietinė mityba, kalorijų reguliavimas, mankšta yra veiksmingiausias būdas. Mat, taip sureguliavus svorį, didesnė tikimybė, jog jis toks ir išliks. Bet kuri fizinė veikla degina kalorijas. Vadinasi, kasdieninis judėjimas, vaikščiojimas, darbas sode, kopimas laiptais, užuot kėlusis liftu, yra naudinga sveikatai. Pasitarus su gydytoju, gali būti naudinga ir aerobika. Geriausi tie fiziniai pratimai, kuriuos yra sąlygos atlikti ilgą laiką.

Kiek sportinei veiklai prireiktų kalorijų, pagal žmogaus kūno masę, nurodyta 3 lentelėje.

3 lentelė. **Energijos sąnaudos sportuojant**

Sportinė veikla	Energijos kiekis (kcal) per valandą			
	žmogaus svoris (kg)			
	46	68	82	91
Šaudymas iš lanko	180	240	276	300
Badmintonas	255	340	391	425
Beisbolas	210	280	322	350
Krepšinis	225	300	345	375
Važiavimas dviračiu	157	210	242	263
Irklavimas	276	414	504	558
Rato sukimas liemeniu	247	330	380	413
Aerobika	315	420	483	525
Baletas	240	360	432	480
Šokiai	240	360	432	480
Fechtavimas	225	300	345	375
Futbolas	225	300	345	375
Golfas	187	250	288	313
Gimnastika	232	310	357	388
Rankinis	450	600	690	750
Keliavimas pėsčiomis	225	300	345	375
Jojimas ant arklio	180	240	276	300
Bėgimas ristele (5,5 m/val.)	487	650	748	833
Dziudo, karatė	232	310	357	388
Kopimas į kalnus	450	600	690	750
Biliardas	97	130	150	163
Žaidimas raketėmis	450	600	690	750
Šokinėjimas per virvę	525	700	805	875
Komandinis irklavimas	615	820	943	1025
Bėgimas (10 km/val.)	625	900	1035	1125

Sportinė veikla	Energijos kiekis (kcal) per valandą			
	žmogaus svoris (kg)			
	46	68	82	91
Čiuožimas	262	350	403	438
Važinėjimas riedučiais	262	350	403	438
Slidinėjimas	525	700	805	875
Futbolas	405	540	621	775
Plaukimas (greiti grybšniai)	420	630	768	846
Plaukimas(lėti grybšniai)	240	320	368	400
Stalo tenisas	315	420	483	525
Lauko tenisas	315	420	483	525
Tinklinis	262	350	403	483
Vaikščiojimas	204	318	372	426
Slidinėjimas vandeniu	306	468	564	636
Svarsčių kilnojimas	325	470	541	558

Su tinkama dieta derinama mankšta padeda mažinti kūno masę. Sergančiųjų cukriniu diabetu ji turėtų būti kuo normalesnė ir tokia išlaikoma visą gyvenimą. Todėl žinotina, kokia ji yra normali, ar privaloma mažinti, didinti ar išlaikyti esamą. Tai apskaičiuojama pagal Broko formulę: ūgis (cm)–100. Pavyzdžiui, 170 cm ūgio vyras turėtų sverti 170–100=70 kg. Tokia kūno masė, sumažinta dar 10 proc., laikoma idealia. Taigi 170 cm ūgio vyro idealus svoris būtų 70–7=63 kg. Kūno svoris gali būti vertinamas ir pagal kūno masės indeksą (KMI). Jis skaičiuojamas, remiantis formule KMI=svoris (kg)/ūgis (m^2). Pavyzdžiui, 1,65 m ūgio moters, sveriančios 60 kg, KMI=60 kg : $1{,}65^2$=22,1 kg/m^2. KMI norma vyrams yra 20–25, moterims 18,8–23,5. Smulkiau šie duomenys pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė. **Kūno masės vertinimas pagal KMI**

KMI (kg/ m^2)	Kūno svoris
<18,5	Per mažas
18,5–24,9	Normalus
25–29,9	Per didelis
30–34,9	I° nutukimas
35–39,9	II° nutukimas
>40	III° nutukimas

Reguliuojant kūno masę, reikia:

- pasisverti, įvertinti ją pagal KMI lentelę ar formulę;
- pasirinkti tikslą (jei reikia, mažinti savo svorį 5–15 proc.; pirmą savaitę – 1 kg, vėliau – 0,5 kg kas savaitę);
- paros maistą mažinti 500–600 kcal, bet suvartoti ne mažiau kaip 1200 kcal;
- saikingiau valgyti riebalų, ypač gyvūninių;
- daugiau valgyti daržovių, vaisių, rupaus malimo grūdinių produktų;
- didinti fizinį aktyvumą, kasdien bent po 30 min. mankštintis, iki suprakaituojant;
- neleisti kūno svoriui vėl didėti.

Pagal kūno masę ir atliekamą darbą nustatoma žmogui reikalinga energetinė vertė (5 lentelė).

5 lentelė. **Maisto energetinė vertė pagal kūno masę**

Žmogaus kūno masė (kg)	Maisto energetinė vertė (kcal) vienam kg kūno masės		
	dirbant protinį darbą	atliekant vidutinio sunkumo fizinį darbą	atliekant sunkų fizinį darbą
Per didelė	20–25	30	35
Normali	30	35	40
Per maža	35	40	45–50

Kaip matyti, per daug sveriančiam žmogui maisto kaloringumas mažinamas ir, atvirkščiai, per mažos masės – didinamas. Pavyzdžiui, protinį darbą atliekantis 175 cm ūgio vyras sveria 85 kg (per daug). Norėdamas mažinti svorį iki 75 kg, maisto energetinę vertę vienam kg kūno masės turėtų skaičiuoti bent po 25 kcal. Vadinasi, jo paros maisto energetinė vertė būtų 75x25=1875 kcal.

Sergantiesiems cukralige maisto energetinę vertę būtinai reikia planuoti kartu su gydytoju. Susidarytinas kasdieninis dietos planas. Numatomi tinkami produktai ir apskaičiuojamas reikiamas jų kiekis. Reikėtų atsisakyti ar mažinti cukraus, druskos. Saikingiau vartoti riebalų, ypač gyvūninių. Valgiaraštyje patiekalai kaitaliotini, kad organizmas nestokotų įvairių būtinų medžiagų.

Maisto medžiagos

Energijos šaltinis yra maisto medžiagos: baltymai, riebalai, angliavandeniai. Jų kiekis, suvartojamas per parą, sudaro paros maisto davinį. Jame diabetu sergančiam žmogui turėtų būti 15–20% baltymų, 30–35% riebalų ir 50–60% angliavandenių. Pavyzdžiui, protinį darbą atliekantis 170 cm ūgio vyras sveria 66 kg – yra normalios kūno masės (KMI–22,8). Jam reikia 66 kg x 30 kcal=1980 kcal per parą. Iš jų angliavandenių 990 kcal (248 g), baltymų 396 kcal (99 g), riebalų 594 kcal (66 g). Taigi angliavandenių jis turėtų gauti 16 DV. Vienas duonos vienetas (DV)=12 g angliavandenių.

Žmonės paprastai valgo 3 kartus per dieną. Tačiau, gydytojų nuomone, cukralige sergantieji turėtų paros maistą išdalyti 5–6 kartams, t.y. valgyti maždaug kas 2,5 val. tuo pačiu laiku po nedaug. Persivalgyti nesveika ir sveikam žmogui, o varginamam diabeto – neleistina. Taip lengviau išvengti hiperglikemijos ar hipoglikemijos. Pavyzdžiui, tinkamas valgymo laikas būtų: pusryčiai 7–8 val., priešpiečiai10–11 val., pietūs 13–14 val., pavakariai 16–17 val., vakarienė 19–20 val. Apie 22 val. 30 min. galima išgerti stiklinę kefyro naktipiečiams. Taigi maisto medžiagos vartotinos pagal dietoje numatytą energetinę vertę, apskaičiuotą baltymų (B), riebalų (R), angliavandenių (A) kiekį. Pagrindinių maisto produktų sudėtis nurodoma 6 lentelėje.

6 lentelė. **Maisto produktų sudėtis**

Maisto produktai		100 g turi				Duoda
		B (g)	R (g)	A (g)	vandens (g)	Kcal
Mėsa be kaulų ir sausgyslių						
Jautiena	riebi	15	25	pėds.	55	290
–"–	vidutinio riebumo	20	8	–"–	71	156
–"–	liesa	21	4	–"–	74	123
Veršiena	riebi	19	11	–"–	69	180
–"–	liesa	21	3	–"–	74	114
Aviena	riebi	17	29	–"–	53	340
–"–	liesa	20	4	–"–	75	119
Kiauliena	riebi	16	34	–"–	49	382
–"–	vidutinio riebumo	18	21	–"–	60	269
–"–	liesa	21	7	–"–	71	151

	B (g)	R (g)	A (g)	vandens(g)	Kcal
Mėsa be kaulų ir sausgyslių					
Kumpis sūdytas, rūkytas, virtas	25	36	pėds.	28	437
Lašiniai švieži, riebūs	2,8	85	–	10	802
–"– sūdyti	14	51	–	32	530
Taukai	1,5	90	–	8	840
Kepenys	21	6	0,3-0,8	70	142
Inkstai	18	5	–	76	120
Širdis	17	12	–	70	181
Triušiena riebi	20	19	pėds.	60	259
–"– liesa	21	1	–"–	77	95
Žąsiena riebi	14	44	–"–	41	466
Vištiena riebi	15	9	–"–	70	162
–"– liesa	21	1	–"–	76	95
Kepeninė dešra aukšč. rūšies	14	33	–"–	50	354
prastos rūšies	13	10	–"–	74	146
Virta Panerių dešra	13,6	22,8	–"–	45	260
Dešrelės kiaulienos	14	14	–"–	69	188
Rūkyta dešra	28	48	–"–	17	560
Riebalai					
Sviestas nesūdytas	0,8	72	0,5	14	791
–"– lydytas	0,1	99,5	–	0,3	926
Margarinas nesūdytas	0,5	83	0,5	15	767
Alyvų, riešutų, sėmenų, saulėgrąžų aliejus	0	99,5	–	0,3	9,25
Žuvys					
Silkė	16	8	–	75	140
Plekšnė	16	1	–	82	75
Menkė, lydeka	16	0,3	–	82	68
Ungurys	12	28	–	38	309
Karpis	17	9	–	73	154
Lydys, lynas, sterkas	18	0,4	–	80	77
Pieno produktai					
Pienas riebus	3,4	3,4	4,7	88	65
Grietinėlė	3,4	10	4	82	123
Pasukos	3,4	0,5	4,7	91	38
Išrūgos	0,6	0,1	5	94	24

		B (g)	R (g)	A (g)	vandens(g)	Kcal
Pieno produktai						
Varškė 9% riebumo		16,7	9	1,3	77	156
Sūris	liesas	38	2	3	52	186
–"–	riebus	26	30	2,1	37	394
Kiaušiniai		14	11	0,6	74	162
Kruopos, miltiniai produktai						
Kruopos	kvietinės	11,5	0,7	76	11	365
–"–	miežinės	10	2,3	73	10	362
–"–	avižinės, dribsniai	14	6,7	65	11	386
Ryžiai		8	0,5	77	13	354
Kukurūzų miltai		9	2,1	75	12	364
Grikiai		11	1,5	71	14	350
Manai		8	0,8	73,6	7,6	342
Makaronai		14	2,4	69	13	362
Duona	ruginė	6,5	1	51	39	245
–"–	kvietinė	6,8	0,5	57	34	266
Sausainiai kvietinių miltų		13	6,2	71	7	402
Daržovės, grybai						
Morkos		1	pėds.	9	88	41
Ropės		1	–"–	4	94	20
Griežčiai		1	–"–	7	89	33
Burokai		1	–"–	7	90	33
Ridikai		2	–"–	8	87	41
Ridikėliai		1	–"–	4	93	20
Krienai		3	–"–	15	77	74
Svogūnai		1	–"–	9	88	41
Česnakai		7	–"–	26	65	135
Kaliaropės		2,5	–"–	6	89	35
Kopūstai	baltagūžiai	1,5	–"–	4	92	22
–"–	žiediniai	2,5	–"–	4	91	27
–"–	rauginti	1	–"–	5	91	24
Špinatai		2	–"–	2	93	16
Salotos		1	–"–	2	95	12
Žirniai žali		7	–"–	12	78	78
Pupos žalios		3	–"–	6	89	37
Arbūzai		1	–"–	7	90	33
Agurkai		0,6	pėds.	1	98	7
Pomidorai		1	–"–	4	93	20
Pupos		26	2	47	14	318

		B (g)	R (g)	A (g)	vandens(g)	Kcal
Daržovės, grybai						
Pupelės		24	2	56	11	347
Lęšiai		26	2	53	12	343
Sojos miltai		50	0,3	33	8	343
Bulvės skustos		2,1	0,1	21	75	96
Bulvių krakmolas		0,9	0,1	80	18	333
Baravykai	švieži	5	0,4	5	87	43
–"–	džiovinti	55	2,7	36	13	302
Pievagrybiai	švieži	5	0,2	3	90	34
Voveraitės		2	0,4	5	90	30
Vaisiai, uogos ir kt.						
Obuoliai	švieži	0,4	–	14	84	59
–"–	džiovinti	1	–	60	31	250
Kriaušės	šviežios	0,4	–	14	83	59
–"–	džiovintos	1	–	61	29	258
Apelsinai		0,8	–	14	84	60
Žemuogės		1	–	9	85	41
Avietės		1	–	8	84	37
Gervuogės		1	–	9	85	41
Mėlynės		0,8	–	12	84	52
Bruknės		0,7	–	13	84	56
Serbentai		1	–	10	84	45
Agrastai		0,9	–	10	86	45
Vynuogės		0,7	–	18	79	76
Razinos		2	–	64	25	27
Bananai		1	–	23	74	98
Vyšnios	saldžios	0,8	–	16	82	69
–"–	rūgščios	0,9	–	13	85	57
Abrikosai	švieži	0,9	–	12	85	53
–"–	džiovinti	4	–	57	31	250
Slyvos	šviežios	0,8	–	17	81	73
–"–	džiovintos be kauliukų	2	–	65	28	275
Rabarbarai		0,7	–	3	95	16
Lazdynų riešutai		17	63	7	7	684
Migdolai		21	53	14	6	636
Cukrus		–	–	99,9	–	395
Medus		0,3	–	80	19	300
Dirbtinis medus		–	–	80	20	300
Kakavos milteliai		26	13	41	7	396
Šokoladas		7	22	65	2	500

Diabetu sergančio žmogaus mityboje turi nebūti lengvai įsisavinamo cukraus, bet privalo pakakti angliavandenių. Kaip minėta, baltymų, riebalų, angliavandenių santykį reikia reguliuoti. Vadinasi, svarbu gerai nusimanyti apie maisto sudėtį. Kad būtų lengviau seikėti produktus, pateikiama jų svorio ir tūrio palyginamoji 7 lentelė.

7 lentelė. **Kai kurių maisto produktų svorio ir tūrio lyginamoji lentelė**

Produktai	Kiekis gramais			
	stiklinė 200 cm³	valgomasis šaukštas	arbatinis šaukštelis	vienetas
Miltai ir kruopos				
Kvietiniai miltai	130	25	10	–
Bulvių krakmolas	160	30	10	–
Pyrago džiūvėsiai	125	20	5	–
Pyrago ir duonos riekė	–	–	–	50
Manų kruopos	160	25	8	–
Grikių kruopos	170	25	–	–
Perlinės kruopos	185	25	–	–
Miežinės kruopos	145	20	–	–
Ryžių kruopos	185	25	–	–
Avižiniai dribsniai	70	12	–	–
Sėlenos	80	10	2,5	–
Pieno produktai ir riebalai				
Nenugriebtas pienas	200	20	5	–
Kefyras	200	18	5	–
Grietinė	200	25	10	–
Varškė		17	5	–
Tirpytas sviestas	195	20	5	–
Tirpyti taukai	195	20	–	–
Tirpytas margarinas	195	15	–	–
Aliejus	185	20	–	–
Daržovės, vaisiai, uogos				
Pomidorų tyrė	175	25	8	–
Pupelės	175	–	–	–
Išgliaudyti žirneliai	185	–	–	–
Morka (vid. dydžio)	–	–	–	75

Produktai	Kiekis gramais			
	stiklinė 200 cm³	valgomasis šaukštas	arbatinis šaukštelis	vienetas
Daržovės, vaisiai, uogos				
Petražolė	–	–	–	50
Salieras	–	–	–	100
Svogūnas	–	–	–	75
Bulvė	–	–	–	100
Agurkas	–	–	–	100
Pomidoras	–	–	–	75
Obuolys	–	–	–	100
Kopūsto gūžė	–	–	–	1500
Razinos	132	25	–	–
Džiovintos mėlynės	105	15	–	–
Aguonos	125	15	5	–
Džiovinti obuoliai	60	–	–	–
Vyšnios	130	–	–	–
Trešnės	130	–	–	–
Bruknės	110	–	–	–
Gervuogės	150	–	–	–
Spanguolės	115	–	–	–
Agrastai	165	–	–	–
Avietės	145	–	–	–
Juodieji serbentai	125	–	–	–
Raudonieji serbentai	140	–	–	–
Mėlynės	200	–	–	–
Vaisių sultys	200	–	–	–
Kiti produktai				
Druska	260	30	10	–
Actas	200	15	5	–
Smulki želatina	–	15	5	–
Lapelis želatinos	–	–	–	2
Citrinos rūgštis	–	25	8	–
Kakava	–	20	7	–
Malta kava	–	20	7	–
Soda	–	28	3	–
Kiaušinis vid. dydžio	–	–	–	50

Baltymai

Gyvybiškai svarbi žmogaus organizmui medžiaga yra baltymai.Didžioji jų, gaunamų su maistu, dalis suvartojama naujoms ląstelėms ir audiniams sudaryti. Baltymai yra ir sudėtinė dalis virškinimo fermentų, antikūnų, hormonų, taigi ir insulino, kurię gaminasi organizme. Be to, jie teikia ir energijos (sudegdamas 1 g duoda 4 kcal).

Baltymai organizme skaidomi į amino rūgštis. Jos esti nepakeičiamos – nesintetinamos organizme ir pakeičiamos – sintetinamos, esant kitų su maistu gautų amino rūgščių pertekliui. Nepakeičiamos amino rūgštys yra leucinas, izoleucinas, lizinas, metioninas, fenilalaninas, treoninas, triftofanas, valinas. Vaikams nepakeičiamoji rūgštis yra ir histidinas.

Baltymai gaunami su gyvūninės ir augalinės kilmės maistu. Pagrindiniai baltymų šaltiniai yra mėsa, pienas, kiaušiniai, žuvis. Nemažai baltymų esti sėlenose, sojų pupelėse, riešutuose, grikių kruopose ir kituose grūdiniuose maisto produktuose. Tačiau nepakeičiamų amino rūgščių daugiausia yra gyvūniniuose baltymuose. Suaugęs žmogus apie pusę reikiamo baltymų kiekio turėtų gauti su gyvūniniu maistu. Augaliniai baltymai virškinami sunkiau ir blogiau įsisavinami.

Baltymų atsargų organizmas beveik nesukaupia. Todėl, naujausiais duomenimis, suaugusiam žmogui per parą jų reikėtų 0,8 g kūno masės kg ir nemažintina, išskyrus tuos sergančiuosius, kuriems trinka inkstų veikla. Baltymų perteklius gali didinti alergijų pavojų, skatinti sąnariuose druskų kaupimąsi, sunkinti inkstų, kepenų veiklą. Tačiau baltymų stoka blogina žmogaus darbingumą, atsparumą įvairioms ligoms, kasos ir kitų organų darbą.

Sudarant valgiaraštį, vienodos energetinės vertės valgius galima kaitalioti pagal pomėgius ar išteklius. Pateikiama lygiaverčių (ekvivalentiškų) baltyminių produktų 8 lentelė.

8 lentelė. **Ekvivalentiški baltyminiai produktai**

Juose: A – nėra, B – 7 g, R – 4–7 g, apie 60 kcal.

Produktas	Apytikris kiekis	(gramais)
Liesa jautiena virta	Degtukų dėžutės dydžio	30
Liesa vištiena virta	Degtukų dėžutės dydžio	30
Veršiena virta	Degtukų dėžutės dydžio	30
Liesa varškė	¼ pakelio	50
Varškės sūris	–	25
Sūriai (rieb. <15%)	–	25
Žuvis	–	50
Ikrai	–	25
Aviena virta	Degtukų dėžutės dydžio	30
Pieniškos dešrelės	–	50
Arbatinė dešra	–	50
Rūkytos dešros	–	25
Kiaušinis	1	60
Skumbrė, stinta, lašiša	–	50
Riebi silkė, stauridė	–	40

Kai kurių mokslininkų duomenimis, diabetu sergantiems žmonėms reikėtų vengti vadinamųjų purininių medžiagų. Jų yra žuvų, grybų nuoviruose, kakavoje, žirniuose. Šios medžiagos sunkina medžiagų apykaitą, kepenų darbą.

Riebalai

Riebalai yra glicerino ir riebiųjų rūgščių junginiai. Riebiosios rūgštys esti sočiosios, mononesočiosios ir polinesočiosios. Riebalai, kuriuose daug sočiųjų rūgščių, kambario temperatūroje būna kieti, o nesočiųjų rūgščių – skysti.

Sočiųjų riebiųjų rūgščių gausu riebioje mėsoje ir pieno produktuose. Per daug jų vartojant, kraujyje gausėja cholesterolio. Didėja širdies ir kraujagyslių ligų pavojus.

Mononesočiosios riebiosios rūgštys negausina cholesterolio, todėl mažina

išeminės širdies ligos grėsmę. Alyvų ir rapsų aliejuose daug šių rūgščių, todėl patariama šių produktų visada turėti. Alyvų aliejus tiekiamas ekstra grynas (*extra virgin*), grynas (*virgin*) ir švarus (*pure*), rafinuotas. Nustatyta, kad žmonėms, kurių pažeistos kraujagyslės, sveikiau vartoti ekstra gryną aliejų negu rafinuotą.

Polinesočiosios riebiosios rūgštys yra būtinos gyvybinei organizmo veiklai. Linolo ir alfa linoleno rūgščių žmogaus organizmas nesintetina. Jos turi būti gaunamos su maistu. Linolo rūgštis – pagrindinė daugumos augalinių aliejų (saulėgrąžų, sojos, kukurūzų) sudedamoji dalis. Ji gerina antioksidantų (vitamino E ir karotinoidų) įsisavinimą, mažina kraujyje mažo tankio lipoproteinų, cholesterolio.

Alfa linoleno rūgšties yra sėmenų, rapso, sojos aliejuose, žaliuose augaluose. Jūros žuvyse (silkėje, tune, skumbrėje, lašišoje) ir kitų jūros gyvūnų taukuose gausu omega–3 polinesočiųjų riebiųjų rūgščių. Jos mažina trigliceridų, kraujo krešumą, taigi ir trombozių pavojų.

Riebalai sudaro apie 30% organizmo gaunamos energijos (1 g duoda 9 kcal). Riebalų yra riebaliniuose ir baltyminiuose produktuose. Su riebalais žmogus gauna A, D, E, K vitaminų. Vis dėlto jų reikėtų vartoti saikingai. Paukštieną valgyti tik be odos, pieno produktus – liesus. Sočiuosius riebalus geriausia keisti riebalais, turinčiais mononesočiųjų riebiųjų rugščių, pvz., alyvuogių, saulėgrąžų aliejais. Omega–3 riebiosios rūgštys saugo nuo aterosklerozės. Jų yra žuvų taukuose. Papildomai šių taukų turėtų vartoti žmonės, kurie valgo žuvį rečiau kaip 2–3 kartus per savaitę. Lygiareikšmės energetinės vertės riebalus patogu kaitalioti (9 lentelė).

9 lentelė. **Ekvivalentiški riebaliniai produktai**

A ir B nėra, R– 5 g (apie 45 kcal)

Riebalinis produktas	Apytikris kiekis	Gramai
Aliejus	½ arbat. šaukštelio	5
Sviestas , majonezas	1 arbat. šaukštelis	5
Margarinas	1 arbat. šaukštelis	5
Lašiniai	–	5
Grietinė 10 proc., grietinėlė	3 valg. šaukštai	50
Grietinė 20 proc .	2 valg. šaukštai	25
Grietinė 35 proc .	1 valg. šaukštas	14

Angliavandeniai

Iš angliavandenių žmogaus organizmas turi gauti 50–60% energijos. Jie skirstomi į paprastuosius, sudėtinguosius ir skaidulines medžiagas. Paprastieji – tai gliukozė (vynuogių cukrus), laktozė (pieno cukrus), sacharozė ir fruktozė (vaisių cukrus). Sudėtingiesiems priskiriamas krakmolas ir glikogenas. Organizmas lengviausiai įsisavina paprastuosius angliavandenius, bet jie gausina kraujo gliukozės, todėl diabetu sergantiems žmonėms yra nerekomenduojami. Paprastieji ir sudėtingieji angliavandeniai yra vienodo kaloringumo (1 g – 4 kcal). Labai vertingos sveikatai yra skaidulinės medžiagos (10 lentelė). Jų gausu rupaus malimo miltų kepiniuose, grūdiniuose gaminiuose, ankštinėse, kitose daržovėse, riešutuose, vaisiuose. Daugelis jų organizmo neįsisavinamos, neteikia energijos, bet gerina virškinimą, padeda mažinti riebalų, cholesterolio.

10 lentelė. **Skaidulinių medžiagų kiekis kai kuriuose maisto produktuose**

Produkto pavadinimas	Apytikris kiekis	Gramai
Sėlenos	0,5 stiklinės	8,8
Dribsniai su sėlenomis	0,5 stiklinės	3,5
Kukurūzų dribsniai	0,75 stiklinės	2,6
Kvietiniai dribsniai	0,75 stiklinės	1,5
Rupių miltų duona	1 riekutė (25 g)	1,3
Duona	1 riekutė (25 g)	0,7
Makaronai	0,5 stiklinės	0,5
Ryžių košė	0,5 stiklinės	0,5
Pupelės (virtos)	1 stiklinė	14,6
Džiovinti žirniai (virti)	1 stiklinė	9,9
Žemės riešutai	0,5 stiklinės	6,2
Migdolai	0,5 stiklinės	5,4
Graikiniai riešutai	0,5 stiklinės	2,6
Džiovintos slyvos	0,5 stiklinės	8,3
Razinos	0,5 stiklinės	7,6
Avietės	0,5 stiklinės	4,6
Kriaušė	1 vidutinė	4,7
Obuolys	1 vidutinis	3,5
Apelsinas	1 vidutinis	2,6
Bananas	1 didelis	2,4
Braškės	0,5 stiklinės	1,6
Greipfrutas	0,5 didelio	1,5

Produkto pavadinimas	Apytikris kiekis	Gramai
Slyva	1 vidutinė	1,1
Vyšnios	0,5 stiklinės	0,9
Bulvė virta su lupenom	1 vidutinė	3,5
Bulvė virta be lupenų	1 vidutinė	2,0
Brokoliai virti	0,5 stiklinės	2,3
Morka žalia	1 vidutinė	2,2
Grybai virti	0,5 stiklinės	2,1
Pomidoras	1 vidutinis	1,8
Agurkas	1 vidutinis	1,4
Ridikėliai	0,5 stiklinės	1,3
Svogūnai (supjaustyti)	0,5 stiklinės	1,2
Kopūstai (supjaustyti)	0,5 stiklinės	0,8
Salotos	1 stiklinė	0,8

Angiavandenius patogiausia apskaičiuoti duonos vienetais (DV). Kaip minėta, vienas DV yra lygus 12 g angliavandenių (1 DV=12 g A). Maisto produktus galima kaitalioti, atsižvelgiant į juose esantį angliavandenių kiekį. Angliavandeniai, būdami maisto produktuose įvairūs ir skirtingo kiekio, yra skirstomi į 4 grupes:

- **Krakmolingi:** miltai, duona, bulvės, ankštiniai, džiovintos daržovės, tešlos gaminiai, kruopos;
- **Pieno produktai.** Iš jų organizmas gauna baltymų ir kalcio, ypač reikalingų vaikams, paaugliams ir moterims;
- **Daržovės ir vaisiai** (jų 100 g produkto yra daugiau kaip 7 g angliavandenių);
- Fruktozė, ksilitas, sorbitas ir kiti cukraus pakaitalai.

11 lentelėje nurodoma, koks kiekis įvairių produktų atitinka 1 duonos vienetą arba 12 g angliavandenių.

11 lentelė. **Maisto produktų kiekis (gramais) atitinkantis 1 DV.**

Produktai	g
Krakmolingi	
Juoda duona	30
Balta duona	30
Pyragas	30
Džiūvėsis	20
Sausainiai	20
Kruopos: grikių, ryžių ir kt.	20
Kruopų košė	80
Avižiniai, miežiniai dribsnai	20
Sausi pusryčiai (be cukraus)	20
Virti makaronai	80
Miltai (kvietiniai, ruginiai)	20
Bulvės	75
Bulvių košė su pienu	105
Žalieji konservuoti žirneliai	100
Konservuoti kukurūzai	100
Pupelės džiovintos	20
Žirniai džiovinti	20
Kvietinės sėlenos	50
Pieno produktai	
Pienas bet kurio riebumo	250
Kefyras	250
Pasukos	250
Jogurtas	125
Vaisiai	
Ananasai	90
Obuoliai	100
Apelsinai (be žievės)	100
Abrikosai	110
Bananai	50
Kriaušės	100
Žemuogės	100
Greipfrutai	130
Mėlynės	90
Avietės	150

Produktai	g
Šeivamedžio uogos	130
Raudonieji serbentai	120
Juodieji serbentai	90
Gervuogės	140
Saldžios vyšnios	80
Rūgščios vyšnios	90
Mandarinai	110
Persikai	110
Slyvos	80
Agrastai	140
Svarainiai	80
Arbūzai	100
Bruknės	130
Braškės	130
Spanguolės	300
Šaltalankio uogos	250
Erškėtuogės	100
Vaisių, uogų sultys	100
Daržovės	
Artišokas	100
Ropės, morkos	140
Raudongūžiai kopūstai	170
Kukurūzai	160
Burokėliai	160
Aguročiai	250
Sėtiniai	200
Raudonieji pipirai	150
Saliero šaknis	160
Svogūnai	130
Pomidorų sultys	300
Pomidorų padažas	50

Daržovės ir vaisiai

Daržovės ir vaisiai yra angliavandenių bei mineralinių medžiagų šaltinis. Jų valgant, gaunama daug maistinių skaidulų, vitaminų ir kitų pro-

duktų, saugančių organizmą nuo ligų. Juose esantys fitosteroliai mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. Flavonidai veikia kaip antioksidantai, taip pat mažina kraujo krešumą, saugo nuo išeminės širdies ligos. Vaisiuose yra kalio, magnio, kalcio, kurie mažina kraujo spaudimą. Daržovių (ar vaisių) salotos, kurių 100 g yra mažiau kaip 4 g angliavandenių, į patiekalo energetinę vertę gali būti neskaičiuojami. Taigi brokolių, žiedinių, baltagūžių kopūstų, cikorijos, agurkų, salotų, kaliaropių, mangoldų, ridikų, ridikėlių, špinatų, salierų lapų, pomidorų, šparagų galima ir diabetu sergantiems žmonėms daugiau valgyti. Žmonėms, kuriems patariama mažinti mėsos, dietologai siūlo ją keisti ankštinėmis daržovėmis. Tai aktualu ir diabetu sergantiesiems, todėl apie tai žinotina daugiau.

Tinkamai parinkus ankštines daržoves ir prieskonius joms pagardinti, galima pasigaminti skanių patiekalų. Dažniausiai jos ruošiamos su žalumynais, svogūnais, pomidorais ir paprika. Šiose daržovėse gausu skaidulinių medžiagų, jų angliavandeniai lėtai patenka į kraują ir nesukelia staigios hiperglikemijos. Priešingai negu mėsoje, ankštiniuose nėra riebalų, tik riešutai ir sojos pupelės jų šiek tiek turi. Ankštiniuose daug B grupės vitaminų, magnio, kalcio, kalio, fosforo, geležies. Baltosios pupelės – švelnaus skonio, raudonosios – aštresnės, tinka salotoms, juodosios – aštriausios; iš jų gaminami troškiniai.

Mokslo tyrimais įrodyta žmogaus sveikatai itin naudinga sojos maistinė ir energetinė vertė. Ne veltui soja kai kur vadinama sveikos mitybos karaliene. Sojoje gausu vitaminų (A, B1, B2, B6, E, PP, folio rūgšties), visų amino rūgščių, augalinių baltymų (40–50%), kurie mažina širdies ligų grėsmę. Per dieną užtenka suvalgyti 25 g šių baltymų, ir cholesterolio sumažėja vidutiniškai 9%, o mažo tankio lipoproteinų – 13%. Tai labai svarbu, nes, bent 1% sumažinus cholesterolio, širdies ligų pavojus mažėja 2–3%. Žinant, kad kas penktas žmogus miršta dėl koronarinės širdies ligos, pravartu į kasdieninį valgiaraštį įtraukti daugiau sojos. Augaliniai sojų estrogenai saugo nuo hormonų pokyčių, sukeliančių krūties ir prostatos vėžį. Jungdamiesi su auglių receptoriais, jie stabdo estrogeno skatinamą augimą. Neseniai biologai sojų pupelėse atrado 6 svarbias nuo vėžio saugančias medžiagas. Sojos produktus vartojančias moteris menopauzės metu rečiau vargina karštis, atminties blogėjimas, kiti negalavimai.

Lietuvoje įsteigta „Esca Bona" įmonė gamina sojų dribsnius ir sojų miltus, kurie yra be cholesterolio, vitaminingi, maistingi (100 g produkto yra 44 g B; 19 g R; 25 g A, 447 kcal). Jie tinka maltiniams, sriuboms, košėms.

Prieskoninės daržovės

Diabetu sergančių žmonių patiekalų asortimentą mažina daugelis apribojimų. Gerai, kad dietinius patiekalus galima paįvairinti bei paskaninti įvairiomis prieskoninėmis daržovėmis. Maistui pagardinti tinka jų šaknys (morkos, krienai, salierai), žievė (cinamonas), stiebai, sėklos (krapai, pipirai), žiedai (gvazdikėliai). Verta juos žinoti.

Agurklės tinka actui, vynui pagardinti, salotoms puošti.

Anyžių dedama į duoną, rauginamus agurkus, gėrimus.

Bazilikai pagardina sriubas, žuvies, laukinių paukščių kepsnius, padažus. Gali pakeisti laurų lapelius.

Cinamonas dedamas į kompotus, kepinius, pieniškas košes, mėsos įdarus.

Česnakais gardinami mėsos, žuvies pikantiški, varškės patiekalai.

Čiobreliai skanina arbatą, mėsos patiekalus.

Dašiai primena ir gali pakeisti pipirus. Skanina pupelių patiekalus.

Garstyčių sugrūstos sėklos gali pakeisti pipirus. Iš miltelių daroma tyrė prie dešrelių.

Gelsvės skoniu primena džiovintus grybus, salierus. Skanina mėsos, žuvies patiekalus.

Gvazdikėliai pagardina marinatus, kompotus, silkės patiekalus.

Imbieras tinka į morkų valgius.

Kadagių uogos skanina žvėrieną, rauginamus kopūstus.

Kalendros dedama į daržovių marinatus, dešras.

Kmynai gardina duoną, rauginamus kopūstus, girą, sūrius, dešras, obuolių valgius.

Krapai – geriausi žuvies patiekalų, agurkų salotų prieskoniai.

Laurų lapeliai – troškinių, marinatų, mėsiškų, žuvies patiekalų prieskonis.

Mairūnai – labai aitraus kvapo švieži arba džiovinti tinka mėsos, žuvies valgiams, padažams skaninti.

Mėtos suteikia malonų kvapą arbatai, veršienos, skumbrės patiekalams.

Muskatų riešutais gardinama daugelis kepinių, baltasis padažas.

Narcizlapiai svogūnai tinka skaninti kiaušinių, mėsos patiekalus, mišraines.

Pankoliais skaninami mėsos, daržovių valgiai, duona, sausainiai.

Paprikos tinka salotoms, mėsos troškiniams, maltiniams, vištienai gardinti.

Peletrūno lapų dedama į varškės, avienos patiekalus, į agurkų ir salotų mišraines.

Pelynai yra kartūs. Jų kartais dedama į riebius kepsnius, bulvių, varškės virtinius.

Pipirinė tinka pabarstyti ant sumuštinių.

Raudonėliais skaninami mėsos, bulvių, kiaušinių, ankštinių daržovių patiekalai.

Rozmarinai vartojami su kitais prieskoniais, ypač tinka avienos valgiams.

Šalavijais (iki žydėjimo) gardinama rūgštynių sriuba, marinatai, mėsos, žuvies patiekalai.

Šafranu spalvinama ir gardinama žuvienė.

Sodų, daržų gėrybės

Vasarą galima mėgautis savo daržų ir sodų gėrybėmis, miško uogomis ir vaisiais. Žiemą, ieškant natūralių vitaminų šaltinių, labiau domina citrusiniai vaisiai. Botaniškai visi jie priklauso vienai šeimai; sukryžminant išvedamos naujos jų rūšys. Žievelėje yra liaukos, išskiriančios eterinius aliejus. Tačiau ji maistui netinka, nes apsaugai nuo pelėsių apdorojama plonu specialaus vaško sluoksniu. Citrusiniuose yra vitaminų, skaidulinių ir kitų medžiagų, kurios visos žmogaus organizmui naudingos, nes stiprina imunitetą, gerina virškinimą, teikia vitaminų, pasižymi priešuždegiminiu veikimu. Šių vaisių 130 g arba 110 g jų sulčių yra 1 duonas vienetas.

Laikantis bet kurios dietos, svarbu nestokoti soduose užaugintų gėrybių. Daugelyje jų gausu žmogui gyvybiškai svarbių medžiagų. Tad pravartu susipažinti su šiais maisto produktais.

Obuoliai. Jų sudėtyje yra daugiau nei 300 biologiškai aktyvių medžiagų. Vienas obuolys turi 20 mg vitamino C ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų – visa tai prilygsta 1500 mg sintetinio vitamino C poveikiui. Be to, obuolys mažina kraujyje cholesterolio ir padeda esant vidurių užkietėjimui.

Brokoliai. Jei būtų renkama turtingiausia vitaminų daržovė, brokoliai atsidurtų ant aukščiausio pakylos laiptelio. Suvalgius 100 g brokolių, gaunama reikiama vitamino C ir karotino dienos norma. Ši daržovė neutralizuoja kenksmingas medžiagas ir net saugo nuo vėžio.

Spanguolėse yra medžiagų, kurios atitolina senatvę, neutralizuoja laisvuosius radikalus. Be to, spanguolės veikia kaip antibiotikai ir saugo nuo šlapimo takų infekcijų. Mitybos ekspertai pataria kasdien išgerti stiklinę spanguolių sulčių.

Datulės. Jose gausu angliavandenių, kalcio, kalio, geležies, baltymų ir balastinių medžiagų, kurios aktyvina virškinimą.

Braškės. Turi antibakterinį poveikį ir gerina kepenų bei tulžies pūslės veiklą. Braškėse gausu geležies, magnio, fosfatų. Šios uogos – veiksminga priemonė nuo per didelio kraujospūdžio ir šlapimo pūslės uždegimo.

Paprastieji pankoliai. 100 g paprastųjų pankolių turi 93 mg vitamino C, 6 mg vitamino E ir 2,7 mg geležies. Pankolius geriausia valgyti žalius. Jie aktyvina virškinimą, tulžies išsiskyrimą, gelbsti nuo galvos skausmų, menstruacinio pobūdžio negalavimų, išvaduoja nuo šleikštulio jausmo.

Greipfrutai. Šių vaisių sudėtyje daug antioksidantų ir cheminių medžiagų, kurios mažina kraujyje cholesterolio. Greipfrutai gerina kepenų funkcijas ir padeda šalinti iš organizmo kenksmingas medžiagas. Labai naudingi per daug sveriantiems žmonėms.

Mėlynės. Priskiriamos prie svarbiausių gydomųjų maisto produktų. Šių uogų sudėtyje yra vėžį stabdančių ir antibakterinį poveikį turinčių cheminių medžiagų, kurios žarnyne kovoja su bakterijomis ir padeda gydyti skrandžio opas. Be to, mėlynės mažina gliukozės kraujyje, gerina regėjimą.

Imbieras. Jame yra daug biologiškai aktyvių medžiagų, kurios mažina cholesterolio ir saugo nuo vėžio. Imbieras turi antiseptinį poveikį ir labai padeda rytais, kai kamuoja šleikštulys.

Serbentai. Raudonieji valo kraują ir mažina uždegiminius virškinimo trakto procesus, o juodieji – vitamino C šaltinis.

Morkos. 100 g morkų duoda trigubą beta karotino dozę, kuris stabdo vėžį. Morkos – puiki priemonė nuo neramaus miego, odos bėrimų.

Lęšiai. Labai maistingi, reguliuoja storosios žarnos funkciją, yra puikus maistas nėščioms moterims. Be to, mažina cholesterolio kiekį ir stabdo vėžį.

Mangai. Vieno vaisiaus sudėtyje yra 2,8 mg beta karotino, 39 mg vitamino C ir 1 mg vitamino E, todėl jis priskiriamas prie 10 didžiausių vitamino tiekėjų. Be to, mangai lengvina virškinimą.

Riešutai. Lazdynų ir graikiniai riešutai turi pakankamai vitamino E, vertingų žmogaus organizmui nesočiųjų riebalų rūgščių ir balastinių medžiagų. Jie mažina cholesterolio kiekį.

Raudonosios paprikos. Jose gausu balastinių medžiagų. Tai puiki imuninę sistemą stiprinanti daržovė. Ji padeda ir sergant reumatu, taip pat palengvina virškinimą.

Svarainiai aktyvina virškinimą ir kepenų veiklą. Turtingi A, B ir C vitaminų, taip pat kalcio, vario, geležies ir magnio.

Ridikėliai aktyvina tulžies veiklą, valo visą organizmą ir gerina atmintį.

Šparagai. Juose gausu kalio ir asparagino, kuris šalina iš organizmo vandenį ir šlakus. Šparagai neleidžia žarnyne daugintis bakterijoms. Žali augalo stiebeliai turi daugiau biologiškai aktyvių medžiagų nei balti.

Pomidorai. Jų sudėtyje yra karotinui giminingos, bet gerokai veiksmingesnės medžiagos. Stabdo ląstelių senėjimą, mažina vėžio ir širdies infarkto grėsmę. Mitybos ekspertų teigimu, geriausia valgyti virtus pomidorus – tai gali būti jų padažas ar sultys.

Vanilė žadina virškinimą. Smaližiams patariama dažniau uostyti vanilę ir tuomet dings noras kramsnoti šokoladą.

Vynuogės. Turi šlapimą varantį, antitoksinį ir virškinimą aktyvinantį poveikį. Tamsiose vynuogėse gausu cheminių medžiagų, kurios gerai veikia širdį bei kraujo apytaką.

Svogūnai. Stabdo piktybinių auglių didėjimą, mažina cholesterolio kiekį ir neleidžia susidaryti kraujo krešuliams. Be to, svogūnai neleidžia kauptis skysčiams audiniuose.

Apelsinai yra skirtingi, priklausomai nuo rūšies ir augimo vietos. Pasaulyje labiausiai paplitusi Valensios rūšis, tačiau mėgstamiausi yra Jafa apelsinai, kurie labai lengvai nulupami, yra itin aromatingi. Kiek vėliau prinoksta apelsinai, kurių minkštimas ryškiai raudonos spalvos. Jie taip pat sultingi, daugiausia vartojami sultims. Apelsinuose gausu kalio ir vitamino C. Jie stiprina imuninę sistemą ir kepenų veiklą

Didžiausi citrusiniai vaisiai yra **pampelmusai**, galintys užaugti net iki 6 kg svorio. Lietuvoje geriau žinomi yra greipfrutai, tikriausiai atsiradę sukryžminus pampelmusą su apelsinu.

Citrinos sultingesnės su lygia žievele. Citrinų sultimis neretai paskaninamos salotos, šlakstoma prieš kepama žuvis. Vaisių salotoms supjaustyti obuoliai, kriaušės, bananai nepajuoduoja, jeigu apšlakstomi citrinos sultimis. Arbata su citrina geriama persišaldžius arba saugojantis nuo gripo.

Mandarinų vaismedžiai užauga iki 3–6 m. Vaisiai sultingi, saldžiarūgščiai, turi 25–55 mg % vitamino C.

Mažiausi citrusiniai, vadinami **kumkuat**, kilę iš Kinijos ir Vietnamo. Dydžio sulig slyva, sveria apie 10 g. Odelė yra šviesiai oranžinė. Vaisiai šiek tiek kartoki, valgomi su visa odele ir sėklomis. Vartojami ir papuošimui.

Vitaminai

Niekam ne paslaptis, kad sveika gyvensena ir tinkama mityba ne tik saugo nuo ligų, bet kai kurių ir padeda atsikratyti. Kad mityba būtų racionali, reikia su valgiu gauti ne tik angliavandenių, baltymų, riebalų, bet ir mineralinių medžiagų, vitaminų. Mokslo tyrimais įrodyta jog:

- antioksidantai padeda išvengti koronarinės širdies ligos;
- Beta karotinas mažina krūties vėžio riziką;
- vitaminas E gerina kraujotaką;
- vitaminai E ir C mažina Alzheimerio ligos pavojų;
- folio rūgštis (vitaminas Bc) mažina homocisteino, todėl padeda vengti širdies ligų;
- flavanoidai, natūralios augalinės medžiagos, mažina išeminės ligos pavojų;
- magnis ir kalis saugo nuo inkstų akmenligės.

Raidėmis **RPN** žymima rekomenduojama vitaminų paros norma. Tai minimalus tam tikros medžiagos, pvz:, vitamino, kiekis, kurį reikia suvartoti norint išvengti ligų. Šis kiekis priklauso nuo žmogaus amžiaus, svorio, lyties. Tačiau neretai susirgus ar pavargus vitaminų poreikis didėja. Ant

kai kurių multivitaminų pakuočių nurodoma ne tik ingradientų kiekis, bet ir kokią rekomenduojamo paros kiekio dalį jis sudaro.

Raidėmis **NOAEL** žymimas didžiausias vitamino ar mineralo kiekis, kurį vartojant žmonėms šalutinių poveikių nepasireiškia.

Vitaminas A (retinolis). Šaltiniai: žuvų taukai, kepenys, kiaušinio trynys, sviestas, grietinėlė, margarinas su vitaminu A. Provitaminų (karotinoidų) yra morkose, tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, geltonuose vaisiuose, raudonajame palmių aliejuje. Stokojant vitamino A, žmogų vargina vištakumas, hiperkeratozė, kseroftalmija, keratomaliacija.

RPN: vaikams – 700 μg, suaugusiesiems – 800 μg.

NOAEL: 10 000TV (3000 μg retinolio ekvivalentu).

Vitaminas D (cholekalciferolis, ergokalciferolis). Šaltiniai: vitaminas susidaro odoje, veikiant ultravioletiniams spinduliams. Be to, jo yra piene, žuvų taukuose, svieste, kiaušinio trynyje, kepenyse. Stokojant vitamino D, kyla rachito (kartais su traukuliais), osteomaliacijos, osteoporozės pavojus.

RPN: vaikams – 5 – 10 μg (200 – 400 TV D3), suaugusiesiems – 5 μg (200 TV D3).

NOAEL: 800 TV (20 μg).

Vitamino E grupė (α ir kiti tokoferoliai). Šaltiniai: aliejus, kviečių gemalėliai, lapinės daržovės, kiaušinio trynys, margarinas, ankštiniai, riešutai, augalinis aliejus. Stokojant vitamino E, galima susirgti kreatinurija, eritrocitų hemolize, kartais sutrinka nervų veikla, raumenyse kaupiasi vaškinės medžiagos.

RPN: vaikams – 3 – 7 mg, suaugusiesiems – 10 mg.

NOAEL: 1200 TV (800 mg α–tokoferolio).

Vitamino K grupė (fitochinonai, menachininai). Šaltiniai: kiauliena, kepenys, lapinės daržovės, aliejus. Šį vitaminą gamina ir žmogaus (išskyrus naujagimius) žarnyno flora. Stokojant vitamino K, gali varginti osteoporozė, kraujavimai dėl protrombino ir kitų krešėjimo veiksnių trūkumo.

RPN: suaugusiesiems (priklauso nuo amžiaus) – 45 – 80 μg/d.

NOAEL: 30 mg.

Vitaminas B1 (tiaminas). Šaltiniai: mielės, grūdai, mėsa (ypač kiauliena, kepenys), riešutai, ankštiniai, bulvės. Stokojant vitamino B1, galima susirgti beriberio liga (periferine neuropatija, širdies nepakankamumu, Ver-

nikės-Korsakovo sindromu). Šiuo metu tiamino trūkumas pasitaiko retai, išimtis – atvejai, kai alkoholis yra pagrindinis su maistu gaunamų kalorijų šaltinis.

RPN: vaikams – 0,3 – 1,2 mg, suaugusiesiems – 1,1 – 2,3 mg.

NOAEL: 50 mg.

Vitaminas B2 (riboflavinas). Šaltiniai: pienas, sūris, mėsa, ypač kepenys, kiaušiniai, grūdų produktai su vitaminu. Stokojant vitamino B2, gali varginti cheilozė, stomatitas, ragenos vaskuliarizacija, ambliopija, dermatozė.

RPN: vaikams – 0,4 – 1,4 mg, suaugusiesiems – 1,4 – 1,7 mg.

NOAEL: 200 mg.

Vitaminas B3 ir PP (niacinas, nikotino rūgštis, nikotinamidas). Šaltiniai: mielės, kepenys, mėsa, žuvis, ankštiniai, rupaus malimo grūdų produktai. Stokojant vitamino B3, gali sutrikti virškinimas, kyla pavojus sirgti pelagra, dermatoze, glositu.

RPN: vaikams – 5 – 13 mg, suaugusiesiems – 14 –21 mg.

NOAEL (nikotino rūgštis): 500 mg (pamažu atpalaiduojančios nikotino rūgštų formos – 250 mg).

NOAEL (nikotinamidas): 1500 mg.

Vitaminas B5 (pantoteno rūgštis). Šaltiniai: visi maisto produktai, ypač gausu grūdiniuose. Vitamino B5 stokos nepastebėta, nes jo yra visuose maisto produktuose.

RPN: vaikams – 3 mg, suaugusiesiems – 9 mg.

NOAEL: 1000 mg.

Vitaminas B6 (piridoksinas, piridoksalis, piridoksaminas). Šaltiniai: mielės, mėsa, ypač kepenys, rupaus malimo grūdų produktai, žuvis, ankštiniai.

Stokojančius vitamino B6 vaikus vargina traukuliai, suaugusiuosius – anemija, neuropatija, seborėją primenantys odos pažeidimai. Vitamino poreikis didėja, vartojant kai kuriuos vaistus ir estrogenų preparatus; nustatytos priklausomybės būklės.

RPN: vaikams – 0,3 – 1,4 mg, suaugusiesiems – 0,7 – 1,6 mg.

NOAEL: 200 mg.

Vitaminas B9 ir Bc (folio rūgštis). Šaltiniai: šviežios lapinės daržovės, vaisiai, mėsa, ypač kepenys, mielės.

Stokojant vitamino B9, gali varginti pancitopenija, megaloblastozė (ypač nėščiosioms, vaikams, sergantiems malabsorbcija). Nustatytos priklausomybės būklės.

RPN: vaikams – 24 – 80 μg, suaugusiesiems – 300 μg.

NOAEL: 1000 μg.

Vitaminas B12 (kobalaminai). Šaltiniai: mėsa, ypač kepenys, kiaušiniai, pienas ir jo produktai. Stokojant vitamino B12, gresia perniciozinė ir megaloblastinė anemija, sisteminiai sutrikimai. Vegetarams būtina šio vitamino vartoti papildomai; nustatytos priklausomybės būklės.

RPN: vaikams – 0,5 –3,0 μg, suaugusiesiems – 3 μg.

NOAEL: 3000 μg.

Vitaminas H (arba B8, biotinas). Šaltiniai: kepenys, inkstai, kiaušinio trynys, mielės, žiediniai kopūstai, riešutai, ankštiniai.

Stokojant vitamino H, galima susirgti dermatitu, glositu, metaboline acidoze. Nustatytos priklausomybės būklės.

RPN: suaugusiesiems – 150 μg.

NOAEL: 2500 μg.

Vitaminas C (askorbo rūgštis). Šaltiniai: citrusiniai vaisiai, pomidorai, bulvės, kopūstai, žaliosios paprikos, juodieji serbentai, erškėtuogės.

Stokojant vitamino C, kyla grėsmė susirgti skorbutu (kraujosruvos, dantenų netekimas, gingivitas, kaulų pažeidimas).

RPN: vaikams – 35 – 45 mg, suaugusiesiems – 60 mg.

NOAEL: daugiau nei 1000 mg (tikėtina iki 10 000 mg).

Mineralinės medžiagos

Žmogaus organizme esančios mineralinės medžiagos sudaro apie 4 –5 proc. jo kūno masės (pvz., 2,8 kg, jei žmogus sveria 70 kg). Apie 50 proc. šio kiekio užima kalcis, 25 proc. – fosforas, o 25 proc. – kiti 5 makroelementai (magnis, natris, chloras, kalis ir siera) bei 14 mikroelementų (geležis, cinkas, varis, jodas, manganas, fluoras, molibdenas, kobaltas, selenas, chromas, alavas, nikelis, vanadis ir silicis). Makroelementų organizme yra daugiau kaip 5 g, o mikroelementų – mažiau nei 5 g.

Makroelementai

Kalcis. Šaltiniai: pienas ir jo produktai, žuvis, austrės, kalmarai, sojos pupelės, daržovės (kopūstai, ropių, garstyčių lapai, brokoliai). Iš sojos pupelių kalcis įsisavinamas taip pat kaip iš pieno. Stokojant kalcio, vaikams vystosi rachitas, genda dantys, suaugusiems žmonėms gresia osteomaliacija, osteoporozė, sumažėjus kalcio plazmoje – hipokalcemija, traukuliai, didėja nervų ir raumenų dirglumas, sutrinka kraujo krešėjimas. Yra duomenų, kad didėja ir hipertenzijos pavojus.

RPN: 360 mg – naujagimiams ir kūdikiams iki 6 mėn. amžiaus; 540 mg – nuo 6 mėn. iki 1 m., 800 mg – nuo 1 m. iki 10 m., 1200 mg – nuo 11 iki 25 m., nėščioms ir kūdikį žindančioms moterims, 1000–1500 mg – moterims po menopauzės osteoporozės profilaktikai, 1000–1200 mg – suaugusiems vyrams.

NOAEL: 1500 mg.

Fosforas. Šaltiniai: mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pienas ir jo produktai, riešutai, ankštiniai, grūdiniai. Neorganinį fosforą žmogus geriausiai įsisavina iš mėsos. Augaluose fosforo yra junginiuose, vadinamuosiuose fitatuose. Žmogus neturi fitazės fermento, todėl iš šių junginių fosforą įsisavina blogai. Šiek tiek fitazės gamina žarnyno bakterijos, jų yra ir mielėse. Stokojant fosforo, sutrinka adenozintrifosfato (ATF) ir kitų organinių šio makroelemento junginių sintezė, didėja žmogaus dirglumas, silpnėja raumenys, pažeidžiamos kraujo ląstelės, sutrinka virškinimas ir inkstų veikla. Jei fosforo trūksta maiste, jo mažėja kauluose. Jei vartojama pakankamai baltymų ir kalcio, fosforo trūkumas mažai tikėtinas.

RPN: 900 – 1000 mg.

NOAEL: 1500 mg.

Magnis. Šaltiniai: lapinės daržovės, riešutai, grūdiniai, ankštiniai, šokoladas, jūros gėrybės. Magnio itin gausu tamsiai žaliose lapinėse daržovėse – jis sudedamoji chlorofilo dalis. Suaugusio žmogaus organizme yra apie 20 – 28 g magnio. Jis aktyvina daugiau nei 300 fermentų veiklą. Stokojant magnio, gali varginti hipomagnezemija, tremoras, raumenų spazmai, anoreksija, pykinimas, vėmimas. Magnio organizmui trūksta retai, nes normali inkstų veikla padeda palaikyti reikiamą jo kiekį. Mažinti magnį gali vartojami diuretikai, sergant blogai kontroliuojamu cukriniu diabetu, kitomis

ligomis, trikdančiomis elektrolitų balansą. Magnio poreikį didina gausus kalcio, baltymų, vitamino D ir alkoholio vartojimas, psichinis ir fiziologinis stresas.

RPN: 300 mg.

NOAEL: 700 mg.

Kalis. Šaltiniai: bulvės, grikių kruopos, bananai, slyvos , razinos, pienas, mėsa, ankštiniai. Kalis būtinas nervų ir raumenų veiklai, angliavandenių ir baltymų apykaitai, taip pat reguliuoti organizmo skysčių osmosiniam slėgiui, rūgščių ir šarmų balansui, ląstelių sienelių pralaidumui. Stokojant kalio, ligonis kenčia dėl hipokalemijos, paralyžiaus, trinkančios širdies veiklos.

RPN: suaugusiesiems – 2500 mg.

Natris. Šaltiniai: valgomoji druska (natrio chloridas) ir sūdyti, konservuoti maisto produktai; natūraliame maiste natrio nedaug. Pagrindinis ekstraląstelinis katijonas būtinas vandens, taip pat rūgščių – šarmų balansui ir osmosiniam spaudimui palaikyti. Stokojant natrio, gali reikštis hiponatremija, sąmonės pritemimas, koma.

RPN: 1500 mg.

Chloras. Šaltiniai: gyvuliniai produktai. Chloras ganėtinai paplitęs. Tai pagrindinis ekstraląstelinis anijonas, būtinas rūgščių – šarmų balansui, osmosiniam spaudimui, normaliam raumenų dirglumui, inkstų veiklai. Jis – ir skrandžio sulčių sudedamoji dalis, reikalingas kai kuriems fermentams aktyvinti. Stokojant chloro, galima susirgti hipochloremija, hipokalemine alkaloze; sutrinka kūdikių vystymasis.

RPN: suaugusiesiems 750 – 3000 mg.

Siera. Šaltiniai: mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pupos, brokoliai, žiediniai kopūstai. Siera labai svarbi kai kurių fermentų aktyvumui. Ji yra heparino ir kremzlinio audinio sudedamoji dalis, komponentas. Apie sieros stokos poveikį duomenų nėra.

RPN: sieros poreikį lemia amino rūgščių poreikis. Vartojant pakankamai baltymų, sieros pakanka.

Mikroelementai

Geležis. Šaltiniai: mėsa, ypač kepenys, austrės, krevetės, kiaušinio trynys, ankštiniai, tamsiai žalios daržovės. Vitaminas C gerina geležies įsisavinimą. Sumažėjus skrandžio rūgštingumui, geležis įsisavinama blogiau. Žmogaus organizme yra nuo 3 iki 5 g geležies. Ji būtina normaliai centrinės nervų sistemos veiklai. Stokojant geležies, mažėja darbingumas ir gebėjimas mokytis, gali varginti ferodeficitinė anemija, disfagija, koilonichija (šaukštelio pavidalo nagai), enteropatija.

RPN: 10 mg vyrams, 15 mg – moterims.

NOAEL: 65 mg.

Cinkas. Šaltiniai: mėsa, ypač kepenys, žuvis, paukštiena, pienas ir jo produktai, kiaušiniai, austrės, žemės riešutai, grūdai, pupos. Baltymai, raudonas vynas gerina cinko įsisavinimą. O jį blogina – augalų fitatai. Cinkas įeina į insulino ir daugiau nei 50 fermentų sudėtį, skatina ląstelių dauginimąsi ir diferenciaciją, todėl būtinas žaizdų gijimui, augimui. Stokojant cinko, lėtėja augimas, žaizdų gijimas, silpnėja skonio jutimas, gali reikštis alopecija, įvairūs odos pažeidimai, imuniteto sutrikimas; antrinis cinko trūkumas galimas, sergant lėtiniu pankreatitu, celiakija, Krono liga. Ilgai vartojant daugiau kaip 75 mg cinko, organizmui gali pritrūkti vario.

RPN: 12 mg.

NOAEL: 30 mg.

Varis. Šaltiniai: paukštiena, inkstai, kepenys, austrės, vyšnios, ankštiniai, šokoladas, riešutai. Varis yra daugelio fermentų komponentas. Stokojant vario, gali vystytis mikrocitinė anemija, neutropenija, leukopenija, kaulų demineralizacija, plaukų ir odos depigmentacija, sutrikti elastino gamyba.

RPN: suaugusiems žmonėms – 1,2 – 3,0 mg. Vario poreikis 1 kg kūno masės vidutiniškai yra apie 17 µg.

NOAEL: 9 mg.

Jodas. Šaltiniai: jūros produktai (dumbliai), sūriųjų vandenų žuvys, joduota valgomoji druska, kiaušiniai, pienas ir jo produktai, geriamasis vanduo. Jodo reikia skydliaukės hormonų gamybai, medžiagų apykaitos intensyvumui kontroliuoti, vaisiaus vystymuisi. Stokojant jodo, gali varginti struma, kreatinizmas, įgimta hipotireozė.

RPN: suaugusiems žmonėms – 0,15 mg.

NOAEL: 1000 µg.

Fluoras. Šaltiniai: arbata, kava, vanduo su fluoru, ryžiai, soja, špinatai, svogūnai, jūros produktai. Fluoras būtinas kaulams ir dantims formuotis, ėduonies profilaktikai. Stokojant fluoro, atsiranda polinkis į dantų ėduonį, osteoporozę.

RPN: suaugusiems žmonėms 1,5 – 4,0 mg, vaikams ir paaugliams – 0,5 – 2,5 mg.

Chromas. Šaltiniai: alaus mielės, austrės, kepenys, bulvės, grūdai, mėsa, sūris, prieskoniai. Chromo reikia angliavandenių, riebalų ir baltymų apykaitai, insulino veikimui gerinti. Stokojant chromo, sutrinka gliukozės tolerancija, reiškiasi rezistentiškumas insulinui.

RPN: suaugusiam žmogui – 25 μg kg kūno masės.

NOAEL: 1000 μg.

Kobaltas. Šaltiniai: paukštiena, kepenys, inkstai, austrės, kalmarai, pienas. Kobalto reikia visų ląstelių, ypač kaulų čiulpų, nervų sistemos, virškinimo veiklai. Stokojant kobalto, ima trūkti ir vitamino B12, atsiranda makrocitinė anemija.

RPN: išreiškiamas pagal vitamino B12 – 2,0 – 3,0 μg.

Selenas. Šaltiniai: mėsa, ypač kepenys, inkstai, paukštiena, riešutai, grūdai, jūros produktai. Vaisiuose ir daržovėse jo nedaug. Selenas įeina į fermentų antioksidantų sudėtį, gerina vitamino E apykaitą, riebalų metabolizmą. Stokojant seleno, vystosi kardiomiopatija, silpnėja raumenys.

RPN: suaugusiam žmogui – 55 – 60 μg, nėščiosioms – 55 μg.

NOAEL: 200 μg.

Manganas. Šaltiniai: grūdai, žalialapės daržovės, riešutai, ankštiniai, vaisiai, arbata, mėlynės. Manganas įeina į fermentų sudėtį, aktyvina jų veiklą, padeda susidaryti jungiamajam ir kauliniam audiniui, skatina augimą, reprodukciją, angliavandenių bei lipidų metabolizmą. Stokojant mangano, galimas nervų sistemos pažeidimas, sulėtėjęs augimas, reprodukciniai sutrikimai.

RPN: suaugusiam žmogui – 2,5 – 5,0 mg.

NOAEL: 10 mg.

Molibdenas. Šaltiniai: ankštiniai, mielės, grūdai, tamsiai žalios lapinės daržovės. Molibdenas įeina į kofermentų sudėtį. Stokojant molibdeno, gali varginti tachikardija, galvos skausmas, pykinimas, sutrikti orientacija.

RPN: suaugusiam žmogui – 75 – 400 μg.

Dirbtiniai saldikliai

Nors nebūtina visiškai atsisakyti cukraus, diabetu sergantys žmonės turėtų mažiau valgyti saldumynų, nes juose yra daug angliavandenių ir riebalų. Nėra įrodymų, kad dirbtiniai saldikliai būtų naudingesni už cukrų. Privalumas tas, kad jie nekaloringi, todėl patogesni vartoti.

Fruktozė tiekia tiek pat energijos, kaip ir kiti angliavandeniai.Nors jos glikeminis indeksas mažesnis nei cukraus ar krakmolo (t.y. mažiau gausina kraujyje gliukozės), dideli šio saldumyno kiekiai daro blogą poveikį kraujo lipidams. Tačiau nereikia vengti jos, natūraliai esančios vaisiuose ir daržovėse.

Sorbitolio, manitolio, ksilitolio yra mažesnis glikeminis indeksas ir kaloringumas nei cukraus. Juos saikingai saugu vartoti, bet didelis kiekis gali sukelti viduriavimą.

Sacharinas, aspartamas, ciklamatas neturi kalorijų, todėl diabetu sergantiems žmonėms jie yra tinkamiausi.

12 lentelė. **Saldumynai ir saldikliai**

Kalorijų turintys saldikliai:	
Cukrus (sacharozė) Dekstrozė(grūdų cukrus) Grūdų sirupas Galaktozė (pieno cukrus) Gliukozė Fruktozė (vaisių cukrus) Klevo sirupas Ksilitas Laktozė (pieno cukrus) Maltozė Medus Melasa Rudasis cukrus Sorbitas	**Fruktozė** – jei diabetas gerai kontroliuojamas, tai nedaug didina kraujo gliukozę. **Sorbitas ir ksilitas** – įsisavinami per 1–8 val. Jei diabetas gerai kontroliuojamas, nedaug gausina kraujo gliukozę. **Meduje** – yra mineralinių medžiagų, gydomųjų savybių peršalus (1 šaukštelis medaus = 1 šaukštelis cukraus).
Kalorijų neturintys saldikliai:	
Aspartamas (slastilinas, sladeksas, nutra–sweet) **Ciklamatas** **Sacharinas** (nerekomenduojamas vaikams ir nėščioms moterims)	

Energijos teikiantys saldikliai A – 15 g (apie 60 kcal)	Apytikris kiekis	(g)
Sorbitolis	3 arbat. šaukšteliai	15
Fruktozė	3 arbat. šaukšteliai	15

Saldumynai, kurių diabetu sergantys žmonės turėtų vengti	Kiekis, kuriame yra 15 g angliavandenių	(g)
Cukrus	3 arbat. šaukšteliai	15
Medus	3 arbat. šaukšteliai	15
Uogienės (nesaldžios)	1 valg. šaukštas	20
Šokoladas	3 nedidelės „pagalvėlės"	20

Sveikas maistas vaikams

Vaikui diagnozavus diabetą, pirmas tėvų klausimas – ką jis gali valgyti. Gera žinia, kad valgytina tai, kas sveika to amžiaus vaikams.

Serga diabetu ar ne, visiems vaikams reikia pakankamai kalorijų, baltymų, vitaminų ir mineralų normaliam augimui ir vystymuisi. Tai gaunama iš penkių maisto grupių – angliavandenių (duona, kruopos ir bulvės), baltymų (mėsa, žuvis ir kt.), vaisių, daržovių, pieno ir jo produktų, riebalų ir cukraus.

Duonos, kruopų ir bulvių valgytina kiekvieno valgymo ar užkandžiavimo metu. Krakmolingi angliavandeniai (duona, bulvės, ryžiai, makaronai, javainiai) turėtų būti pagrindiniai energijos tiekėjai, be to, vitaminų, mineralų ir skaidulų šaltinis. Tai maisto ir užkandžių pagrindas kraujo gliukozei stabilizuoti. Reikėtų patikrinti, ar vaikas jų suvalgė pakankamai užkandžiaudamas tarp pagrindinių maitinimų ir prieš miegą.

Mažiems vaikams nesmulkintų grūdų ir skaidulingo maisto reikia duoti laipsniškai ir tik dalį porcijos. Skaidulingas maistas padeda išvengti vidurių užkietėjimo, bet per didelis jo kiekis trukdo įsisavinti geležį ir kitus mineralus. Mažųjų skrandžiui šis maistas yra sotus, dėl to jie atsisako valgyti kitų produktų.

Vaikams dažniausiai viduriai kietėja dėl skysčių trūkumo, o ne dėl prastai subalansuotos dietos ar skaidulų stygiaus. Įsitikintina, ar jie vartoja pakankamai skysčių, ypač karštymečiu.

Vaisiai ir daržovės yra puikus deserto pakaitalas. Gausiai juos valgydami, vaikai gauna vitaminų, mineralų, taip pat skaidulų. Tinka penkios porcijos vaisių ir daržovių per dieną – šviežių, šaldytų, konservuotų, džiovintų ar sulčių.

Viena porcija yra:

- 1 obuolys, bananas ar apelsinas;
- 1 gabalėlis (riekė) didelio vaisiaus, pvz., meliono, ananaso;
- 2 maži vaisiai, pvz., slyvos, kivi, mandarinai;
- 1 pilnas puodukas aviečių, braškių ar vynuogių;
- 2–3 valg. šaukštai šviežių vaisių salotų ar konservų;
- 0,5–1 valg. šaukštas džiovintų vaisių;
- 1 stiklinė (150 ml) vaisių sulčių;
- 2 valg. šaukštai žalių, virtų, šaldytų ar konservuotų daržovių;
- 1 desertinis dubenėlis salotų.

Mėsa, žuvis, pupelės, kiaušiniai ir riešutai aprūpina organizmą baltymais, mineralais, geležimi, cinku, kurie reikalingi augimui. Paskatinkite vaiką valgyti šių produktų pasirinktinai dviejų pagrindinių maitinimų metu. Vaikas neturėtų valgyti didžiulių porcijų. Sudaryti dietos pagrindą turėtų krakmolingi angliavandeniai bei vaisiai ir daržovės.

Vis daugiau žmonių atsisako ar mažiau valgo mėsos, todėl nenuostabu, kad ir paaugliai tampa vegetarais. Tai nekenks, jei jie laikysis gerai subalansuotos dietos. Neužtenka mėsą pakeisti sūriu ar kitais produktais. Maistas turi būti įvairus. Pupelės ir lęšiai gali aprūpinti baltymais ir geležimi, ką paprastai teikia mėsa ir žuvis.

Neriebūs pieno produktai yra puikus energijos, baltymų, vitaminų ir mineralų, pvz., kalcio, šaltinis. Nenugriebti pieno produktai tinka vaikams iki dvejų metų amžiaus. Pusiau nugriebtas pienas gali būti vartojamas, jei vaikas gauna pakankamai kalorijų ir maistinių medžiagų iš kitų produktų. Vyresnio amžiaus vaikams ir suaugusiesiems sveikiau valgyti neriebius pieno produktus.

Mažesni vaikai neturėtų gerti daug pieno vietoj kitų maisto produktų, nes pienas yra menkas geležies šaltinis ir gali sąlygoti mažakraujystę. Antra vertus, paauglių organizmui reikia kalcio dėl greito kaulų augimo. Jiems tiktų gerti apie 0,5 litro pieno per dieną ar suvalgyti kitų produktų šiam poreikiui patenkinti. Stiklinę pieno atitinka indelis jogurto ar 30 g varškės sūrio. Neriebiuose pieno produktuose yra panašus kalcio kiekis, kaip ir nenugriebtame piene.

Sergantiems diabetu vaikams nėra būtina valgyti specialų maistą. „Diabetinis" maistas, kaip šokoladas ar kiti saldumynai, nėra naudingesnis už

kitus maisto produktus ir nebūtinas. Šie produktai yra saldinami saldikliais (pvz.: fruktoze, sorbitoliu), kurie vis tiek gausina kraujyje cukraus ir neretai laisvina vidurius. Juose yra panašus riebalų ir kalorijų kiekis.

Riebus ir saldus maistas derintinas su kitais produktais. Vaikams nebūdinga laikytis neriebaus maisto dietos – jiems reikalinga energija. Nuo 5 metų jie gali pradėti valgyti liesesnį maistą, kaip ir visi šeimos nariai. Prisotintųjų riebalų (gyvūninės kilmės) vartojimas sukelia širdies ligas. Kraujagyslės kartais pažeidžiamos ir jaunesniems žmonėms, todėl naudingesni augaliniai riebalai – margarinas, saulėgrąžų, sojos, rapsų ar alyvų aliejus.

Diabetu sergantiesiems nebūtina laikytis becukrės dietos, bet saldumynų ragaujama saikingai. Vaikai gali įtraukti pyragėlių ir sausainių į savo kasdienį valgiaraštį tik nepažeisdami kraujo cukraus kontrolės. Saldumynų pasmaližiaujama pagrindinių valgymų metu arba prieš mankštą.

Apie vaiko mitybą patariama konsultuotis su dietologu. Galbūt tik šiek tiek teks pakoreguoti valgymo dienotvarkę. Bet gerai pagal vaiko amžių subalansuota dieta yra pagrindinis dalykas. Valgio poreikiai keičiasi su amžiumi ir skoniu. Vadinasi, reguliari dietos priežiūra su specialistu yra svarbi diabeto valdymo sąlyga.

Nėščiųjų ir gimdyvių mityba

Svarbi yra nėštumo metu savikontrolė. Diabetu sergančioms nėščiosioms patariama intensyvi insulino terapija, 4–5 injekcijos per dieną, taip pat reikia 5–6 kartus tikrinti kraujo gliukozę.

Norint išvengti hipoglikemijų, nėščiosioms reikėtų valgyti kas 2–4 val. Ypač svarbu užkąsti prieš einant miegoti: siūlomas daug balastinių medžiagų turintis maistas, pvz., juoda duona su sūriu, virta dešra.

Dėl geresnės diabeto kompensacijos gali mažėti kylančios hipoglikemijos pojūtis. Todėl, kaip jau minėta, nėštumo metu labai svarbu kuo dažniau kontroliuoti kraujo gliukozę.

Saldikliai (sacharinas, ciklamatas, aspartamas ir acesulfanas) nėščiosioms nėra pavojingi ir gali būti vartojami įprastomis dozėmis.

Vegetariška mityba nėščiosioms netinka. Jeigu dietoje išlieka pienas ir jo produktai, tokį vegetarizmo laipsnį dar galima toleruoti, tačiau visiškai atsisakyti gyvūninės kilmės produktų neleidžiama. Organizmas stokos vitamino B_{12} ir geležies.

Patariama kasdien išgerti 1,5 l skysčio. Geriausiai tinka nekaloringi gėrimai – mineralinis vanduo, nesaldyta vaisių ar žolių arbata. Turėkite pakankamai mineralinio vandens, kad nepamirštumėte atsigerti.

Arbata, kava, kola geriama saikingai, per dieną ne daugiau kaip 3 puodeliai kavos arba arbatos ir ne daugiau kaip 2 stiklinės kolos. Be to, reikėtų atsisakyti nepasterizuoto pieno ir iš jo pagaminto sūrio. Tačiau fermentinis sūris tinka. Geriau nevalgyti žalios (rūkytos) mėsos, dešros. Taip vengiama apsinuodijimo, kuris labai pakenktų negimusiam kūdikiui. Šviežia mėsa labai gerai išverdama ar iškepama, vaisiai ir daržovės kruopščiai plaunami, o kiaušinis tinka tik kietai virtas.

Apie maisto medžiagas tabletėse pasitartina su gydytoju. Ne tik nėščiosios sveikatai, bet ir jos kūdikiui labai svarbu, kad maiste nestigtų jodo. Vartotina joduotos druskos, su ja iškeptos duonos, reguliariai – jūros žuvies, kasdien pieno ar jo produktų. Nėštumo ir maitinimo krūtimi metu tinka jodo tabletės (200 mg per dieną). Nuo antro nėštumo trimestro maistas papildytinas geležimi, pasitarus su gydytoju. Visoms, kurios planuoja nėštumą, ypač pirmas 4 nėštumo savaites, vartotina folio rūgštis (0,4 mg dienai).

Gyvulių kepenys turi vitamino A, kuris kūdikiui, ypač jo pirmaisiais vystymosi mėnesiais, gali kenkti. Todėl patariama nevalgyti kepenėlių ir jų patiekalų, nevartoti vitamino A, nepasitarus su gydytoju.

Kūdikiui geriausias maistas – motinos pienas. Todėl kūdikis juo maitintinas bent jau pirmuosius šešis jo gyvenimo mėnesius. Vėliau papildoma vaiko amžiui tinkamo maisto.

Su pienu motina atiduota maisto medžiagas ir energiją kūdikiui, todėl pačios poreikis gali didėti. Stingant motinai maisto, gali sumažėti pieno. Gamtos taip sutvarkyta, kad maitinančios motinos medžiagų apykaita yra ypač ekonomiška, todėl nesunku jų stoką papildyti. Patariama tuo metu papildomai vartoti jodo (200 mg per dieną). Papildomas maitinančios motinos energijos poreikis yra vidutiniškai 530 kcal (2 120 kJ) per dieną. Tačiau tą poreikį tiksliai apskaičiuoti yra gana sunku. Jeigu sekamas kūno svoris ir jis nekinta, tai maisto medžiagų pakanka. Prie įprasto maisto papildomai maitinančiai motinai galima būtų pasiūlyti: 0,25 l pieno (1,5% riebumo), 40 g liesos mėsos, riekę juodos duonos, 1 valg. šaukštą avižinių dribsnių, 1 bulvę. Šitą kiekį reikia suprasti kaip vidutinišką.

Atsargiai su medikamentais. Alkoholis ir nikotinas draudžiami. Rūkymas kenkia ne tik kūdikiui, motinai, bet ir aplinkiniams, nes „pasyvus" rūkymas (kai rūkoma toje patalpoje, kur guli kūdikis), žaloja sveikatą.

13 lentelė. **Siūlomas energijos kiekis nėščiosios mitybai** (apie 2000 kcal per parą)

Produktas	Pavyzdžiai
Duona, grūdiniai produktai (200g)	100 g juodos duonos, 1 bandelė ir 6 valg. šaukštai avižinių dribsnių
Bulvės, ryžiai, makaronai (200 g)	3 vidutinio dydžio bulvės arba 135 g virtų ryžių ar makaronų
Daržovės, salotos (250 g)	150 g paprikos, 100 g morkų
Vaisiai (250 g)	150 g obuolių ir 120 g bananų
Gėrimai	Ne mažiau kaip 1,5 l skysčio
Pienas ir jo produktai (450 g)	0,5 stiklinės 1,5 proc. riebumo pieno, 150 ml jogurto, 30 g riekelė 30–40 proc. riebumo fermentinio sūrio
Mėsa, dešra (90 g)	90 g mėsos kukulis arba tiek pat liesos dešros, 200 g liesos jūros žuvies ir 100 g riebesnės žuvies per savaitę
Kiaušinis	2–3 per savaitę
Margarinas, aliejus, sviestas	1 arbat. šaukštelis margarino arba 2 valg. šaukštai aliejaus

Žinotina – nuo tinkamo režimo priklauso ne tik motinos, bet ir kūdikio sveikata.

Vegetarizmas

Vegetarizmo pradžia – senojoje Azijoje. Vegetarai teigia, kad, valgant mėsą, organizme susidaro toksinių medžiagų, kurios nuodija ląsteles, trumpina gyvenimą, daro žmogų dirglesnį ir piktesnį. Gyvūninės kilmės maisto atsisakoma dėl įvairiausių priežasčių: ekonominių, sveikatos, religinių ir dėl mados. Vegetarai nevartoja alkoholio, nerūko. Vegetarizmo tipai:

Veganai – nevartoja jokių gyvūninės kilmės maisto produktų.

Ovolaktovegetarai – nevalgo žuvies, mėsos, bet valgo kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Laktovegetarai – valgo pieną ir pieno produktus.

Semivegetarai ar pusiau vegetarai – nevalgo raudonos mėsos, bet valgo baltą mėsą ir žuvį, taip pat kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Vegetarizmo privalumai: geriau koreguojama kūno masė; mažesnė koronarinės širdies ligos rizika; mažiau sergančiųjų hipertenzija; mažiau sergančiųjų vidurių užkietėjimu (dėl skaidulinių medžiagų).

Vegetarizmo trūkumai: vegetariškame maiste stokoja amino rūgščių, vitaminų B12, D, kalcio, geležies.

Žmonės, valgantys gyvūninės kilmės produktų, pagrindines amino rūgštis vartoja proporcijomis, optimaliomis žmogaus organizmui. Augalinis maistas (išskyrus sojos pupas ir ankštinius) netobulas, nes trūksta vienos ar kitos amino rūgšties. Iš gyvūninio maisto, ypač mėsos, įsisavinama 30% viso joje esančio geležies kiekio, o iš augalinio maisto – 10%. Nei piene, nei kiaušiniuose nėra pakankamai jonizuotos geležies. Fitino rūgštis, esanti košėse, su augalų geležimi ir sudaro netirpų junginį. Geležies deficitas atsiranda po 4 mėnesių nuo vegetarizmo pradžios, kai išeikvojamos organizme (kepenyse, kaulų čiulpuose) esančios geležies atsargos. Dėl to neretai maisto produktai papildomi geležies druskomis.

Vegetarams aktualus vitamino B12 trūkumas. Daugelyje užsienio šalių vegetarams skirtas augalinis maistas papildomas vitamino B12 sintezuojančiais mikroorganizmais. Veganai turi vartoti šio vitamino praturtintą sojos pieną, košes.

Kalcio deficitas labai svarbus atsisakantiesiems pieno ir jo produktų. Augaliniuose maisto produktuose yra tik 1/10 žmogui reikalingo kalcio. Vartojant daug maisto skaidulų, blokuojama kalcio rezorbcija, dėl to veganai privalo valgyti kalciu praturtintą sojos pieną ir sojos varškę.

Vegetarų mitybą reikėtų papildyti riešutiniu sviestu, džiovintais vaisiais, duona, grūdų patiekalais, saikingai saldumynais ir riebalais, nes augalinis maistas mažai kaloringas ir teikia nedaug energijos.

Gerai suplanuota vegetarinė dieta su įvairiais priedais gali aprūpinti organizmą įvairiomis maisto medžiagomis. Tik ar tokia dieta lemia ilgaamžiškumą ir labai gerą sveikatą, dar nėra įrodyta.

Netinkamos vegetarinės mitybos pasekmės:

- Dėl vitamino B12 ir geležies stokos išsivysto mažakraujystė.
- Dėl baltymų stokos – pasireiškia edemos, ascitai.
- Žmogus sulieséja iki visiško išsekimo.

- Mergaitėms ir moterims gali atsirasti antrinė amenorėja (pranyksta mėnesinės).
- Žmogui sutrinka psichika (nežino, ką valgyti).

Produktų suderinamumas. Pastaruoju metu vis dažniau pasigirsta teorijų apie maisto derinimą ir jo įtaką sveikatai. Tokią dietą Šeltonas skyrė ligoniams, sergantiems virškinimo trakto ligomis. Greitai maisto derinimas taip išpopuliarėjo, kad buvo pritaikytas sveikų žmonių mitybai. Taip pradėjo maitintis ne tik suaugusieji, bet ir vaikai (nemaišyti mėsos su bulvėmis). Mat baltymingas ir krakmolingas maistas, autorių teigimu, negali būti gerai suvirškinamas. Ar maisto derinimas turi įtakos žmogaus sveikatai, moksliškai neįrodyta. Ar galima kartu valgyti daug krakmolo (bulves) ir baltymų (mėsą arba žuvį) turintį maistą, suprasime tuomet, kai prisiminsime virškinimo ypatumus.

Virškinimas. Maistas, patenkantis į organizmą, yra fiziškai ir chemiškai apdorojamas – vyksta virškinimo procesas. Sudėtingos cheminės medžiagos (baltymai, riebalai ir angliavandeniai) yra skaldomos iki paprastesnių junginių, kurie patenka į kraują ar limfą ir panaudojami naujų audinių statybai ar kaip energija. Kiekviena maistinė medžiaga turi tik ją skaldantį fermentą. Burnoje maistas sukramtomas, susmulkinamas ir sudrėkinamas. Seilėse yra fermentas amilazė, kuris skaldo angliavandenį – krakmolą. Toks susmulkintas ir seilių sudrėkintas maistas patenka į skrandį. Skrandžio sultyse fermentas pepsinas skaldo baltymus, o lipazė – riebalus (lipazė skaldo tik pieno riebalus). Iš skrandžio apdorotas maistas, kuris jau panašus į košelę, patenka į dvylikapirštę žarną. Joje maistą veikia kasos sultys ir tulžis. Kasos sulčių sudėtyje esantys fermentai skaldo baltymus, riebalus ir angliavandenius. Plonojoje žarnoje maisto medžiagos baigiamos skaldyti ir įsisavinamos. Iš plonosios žarnos neįsisavinto maisto masė pereina į storąją žarną, iš kurios galiausiai pašalinamos.

Taigi besivaikydami įvairiausių dietų (ypač svorio mažinimo), vis labiau pamirštame sveikos mitybos principus ir taisykles.

Prisiminkite: biologinis žmogaus amžius priklauso nuo genų, o aktyvus amžius – nuo mitybos!

Alkoholis ir diabetas

Alkoholis visada buvo „lazda su dviem galais". Vartojamas per šventes (net religines), iškilmes, šeimos susibūrimus. Lengvai pasidavus jo viliónėms, galima pakliūti į baisius spąstus. Taigi – geriausia jo atsisakyti. Bet jeigu neišvengiama, JAV sveikatos specialistai nepataria gerti vyrams daugiau kaip dvi taures, o moterims – vieną per dieną, tai tinka ir diabetu sergantiems žmonėms. Tik žinotina, kad pastariesiems alkoholis dar pavojingesnis dėl galimos staigios hipoglikemijos.

Amerikos diabeto asociacija pažymi, kad kompensuoto diabeto atveju saikingai pavartojus alkoholio ir užvalgius, didelių sveikatos pakitimų nepastebėta. Nelaimė gresia, jei geriama be užkandos arba per daug. Neužmirština, kad:

- Alkoholis nėra maistas. Jis neaprūpina organizmo reikiamomis medžiagomis.
- Alkoholis stabdo gliukozės kaupimą kepenyse. Daug valandų jis lieka organizme, tuo laiku gliukozė iš kepenų į kraują nepatenka. Ji gaunama tik su maistu.
- Cukraus mažėjimo procesas gali trukti nuo 8 iki 12 val.
- Žmonėms, besigydantiems insulinu ir tabletėmis, vartojantiems alkoholį nevalgius, hipoglikemija gali reikštis kaip labai lengvas apsvaigimas.
- Hipoglikemijos požymiai gali būti laikomi girtumo požymiais. Vadinasi, jos ištiktas žmogus gali laiku negauti reikiamos pagalbos, iki greitosios pagalbos mašina nugabenamas į ligoninę.
- Žmogus gali neatskirti alkoholio poveikio nuo hipoglikemijos požymių.
- Per didelis alkoholio kiekis gali silpninti gebėjimus pasirūpinti savimi. Sergantysis gali pamiršti pasitikrinti kraujo gliukozę ar pan.

Reikėtų:

- Vengti diabeto ir alkoholio keliamų pavojų. Atsisakyti alkoholio arba jo vartojimą ir saugos priemones numatyti iš anksto.
- Negerti, jei skrandis tuščias. Prieš einant į pobūvį, suplanuoti mitybą. Valgyti gausiai angliavandenių, bet nedaug saldaus maisto.
- Gerti ne daugiau kaip vienos ar dviejų rūšių gėrimus iš lėto per keletą valandų.
- Pasirinkti mažesnės alkoholio koncentracijos gėrimus. Tam tikslui paskaityti etiketę ant butelio arba pasigaminti gėrimą patiems.

Pavyzdžiui, daugumos rūšių alus turi 4–6% alkoholio, lengvesnis – 4,2%, stipresnis – apie 10, net 17%.

Lengvi vynai turi mažiau alkoholio nei kiti vynai, o sausuose mažiau cukraus.

Likeriai yra pakankamai stiprūs ir juose daug cukraus.

Itin pavojingi maišyti gėrimai (kokteiliai). Pavyzdžiui, viskis yra labai stiprus alkoholis, o jo prieduose gausu cukraus. Todėl geriau pačiam pasigaminti gėrimą. Tuomet žinoma jo sudėtis. Naudinga vartoti sodos gėrimai, vanduo su dietiniais produktais. Vengtina saldžių sulčių, limonadų. Taigi, patariama:

- Skaityti etiketes, kokio stiprumo jūsų vartojamas alkoholis.
- Būti pasiruošus per mažam kraujo gliukozės kiekiui. Turėti su savimi greitai įsisavinamų angliavandenių.
- Konsultuotis su savo gydytoju apie alkoholio poveikį priešdiabetiniams ir kitiems vartojamiems vaistams. Alkoholis gali keisti medikamentų veiksmingumą.
- Žinoti antihistaminų, vaistų nuo peršalimo arba sirupo nuo kosulio ir alkoholio poveikį. Tai gali turėti įtakos diabeto kontrolei.
- Turėti ženklelį ar diabeto pasą.
- Vartojant alkoholį, šokant, žaidžiant kamuoliu ar pan., tikrintis kraujo gliukozę kas keletą valandų.
- Po pobūvio jokiu būdu nevairuoti automobilio. Tai svarbu visiems, bet rizika padaryti avariją itin padidėja sergantiesiems diabetu. Hipoglikemija trikdo ligonio koordinaciją, jutimus ir refleksus.
- Jei pobūvio metu nevalgoma, reikėtų tai padaryti prieš miegą, netgi jei kraujo cukraus per daug. Kol alkoholio yra organizme, bet kada gali užklupti hipoglikemija.
- Nusistatyti vidurnakčiui žadintuvą ir pasitikrinti kraujo gliukozę. Prireikus – užvalgyti angliavandeningo maisto.
- Viešėti pobūvyje su draugu, gebančiu atpažinti hipoglikemiją. Pasireiškus lengvo apsvaigimo požymiams, jis suteiktų pagalbą – duotų angliavandenių ar iškviestų medikus.
- Įtariant ar esant nėščia, būtina konsultuotis su gydytoju apie vartojamus bet kurios rūšies alkoholinius gėrimus.
- Stokojant angliavandenių, reikia suvalgyti 1 duonos vienetą turinčio maisto (12 g A). Tai yra 3–5 gliukozės tabletės, 1 vaisius, riekė duonos, 100 ml sulčių ar 5 sausainiukai.

14 lentelė. **Alkoholinių gėrimų kaloringumas**

Alkoholinis gėrimas	Kiekis (ml/g)	Kalorijos	Pakeitimai
Alus	~350	151	1 krakmolo, 1 riebalų
Silpnas alus	~350	90	2 riebalų
Vynas (stalo)	~120	80	2 riebalų
Distiliuotas spiritas (džinas, romas, degtinė, viskis ir t.t)	~50	107	2 riebalų

Išvada. Saugantis nelaimingų atsitikimų, geriausia tenkintis nealkoholiniais gėrimais.

SALOTOS ir MIŠRAINĖS



Šis patiekalas gaminamas iš žalių, virtų, konservuotų, raugintų daržovių (virtų produktų dažniau vadinamas mišrainėmis). Į salotas ar mišraines dedama ir kietai virtų kiaušinių, virtos ar rūkytos žuvies, mėsos, grybų. Daržovės – sveikas maistas, tik svarbu, kad jos atitiktų ekologijos reikalavimus. Vengiant nitratų, jas reikėtų virti dideliame pasūdyto vandens kiekyje.

Salotoms gaminti receptuose nurodytą riebalų kiekį ir rūšį šeimininkė gali keisti pagal dietos reikalavimus ar savo skonį. Vietoj majonezo tinka grietinė, įvairūs aliejai, taip pat padažai, kurių parduotuvėse didelė įvairovė. Derinant prie patiekalo daržoves, riebalų galima visai atsisakyti.

Salotos, mišrainės patiekiamos ir kaip atskiras užkandis, ir kaip priedas prie mėsos, žuvies. Žalių daržovių salotos taisomos ne anksčiau kaip 15 min., virtų – ne anksčiau kaip 30 min. iki valgant.

Gražiai supjaustyti produktai atsargiai sumaišomi, pagardinami, papuošiami žalumynais ir į patiekalo sudėtį įeinančiais produktais.

Lapinės salotos su ridikėliais ir agurkais

100 g salotų lapelių,
100 g ridikėlių,
50 g agurkų,
1 kietai virtas kiaušinis,
25 g grietinės,
pagal skonį svogūnų laiškų, krapų, druskos.

Ridikėliai, agurkai, salotos, kiaušinis, krapai supjaustomi. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama grietine.
Vienoje porcijoje yra: 8,1 g B; 9,5 g R; 10 g A; 0,8 DV; 157,9 kcal (633,2 kJ).

Lapinės salotos su agurkais

100 g salotų lapų,
100 g agurkų,
50 g svogūnų laiškų,
25 g grietinės,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Visos daržovės supjaustomos, paskaninamos, užpilamos grietine.
Vienoje porcijoje yra: 2,7 g B; 4,5 g R; 6,3 g A; 0,5 DV; 76,5 kcal (321,3 kJ).

Ridikų salotos

I būdas

100 g ridikų,
1 obuolys arba valg. šaukštas citrinos ar spanguolių sulčių.

Ridikas sutarkuojamas ir sumaišomas su sultimis.
Vienoje porcijoje yra: 1,3 g B; - R; 14,8 g A; 1,2 DV; 64,4 kcal (270,5 kJ).

II būdas

100 g ridikų,
25 g grietinės,
pagal skonį krapų, druskos.

Sutarkuoti ir padaužyti ridikai sumaišomi su krapais, grietine, pasūdoma. Tinka valgyti su karštomis virtomis bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 1,7 g B; 4,5 g R; 6,5 g A; 0,5 DV; 73,3 kcal (307,9 kJ).

III būdas

100 g ridikų,
50 g obuolių,
25 g svogūno,
50 g marinuoto ar rauginto agurko,
25 g grietinės,
pagal skonį krapų, peletrūnų (melisos ar laiškinio česnako), druskos.

Obuoliai, ridikai sutarkuojami, svogūnas, agurkai supjaustomi. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 2,6 g B; 4,5 g R; 13,7 g A; 1,1 DV; 105,7 kcal (443,9 kJ).

Ridikėlių salotos

200 g ridikėlių,
1 virtas kiaušinis,
25 g grietinės,
50 g svogūnų laiškų,
pagal skonį krapų, salotų lapų, druskos.

Ridikėliai, kiaušinis, svogūnai, salotos, krapai supjaustomi, paskaninami, užpilami grietine.

Vienoje porcijoje yra: 7,2 g B; 9,0 g R; 9,9 g A; 0,8 DV; 149,4 kcal (627,5 kJ).

Baltagūžių kopūstų salotos

150 g kopūstų,
50 g morkų,
50 g svogūnų,
25 g grietinės,
pagal skonį krapų, druskos.

Švieži kopūstai smulkiai supjaustomi, apibarstomi druska, pamušami, įtarkuojama morkų, suberiamas smulkiai supjaustytas svogūnas, užpilama grietine, pabarstoma krapais.

Tinka prie žuvies ir šaltos mėsos.

Šios salotos gaminamos įvairiai. Į jas galima įtarkuoti obuolio, vietoj svogūno įdėti jo laiškų, įpilti citrinos sulčių, įberti kmynų, pipirų, įpjaustyti petražolių lapelių, agurklės. Vietoj grietinės galima vartoti majonezą ar aliejų, išplaktą su actu ar citrinos rūgštimi.

Vienoje porcijoje yra: 4,1 g B; 4,5 g R; 14,1 g A; 1,2 DV; 113,3 kcal (475,9 kJ). Kiti priedai skaičiuojami atskirai.

Kopūstų ir pomidorų salotos

50 g kopūstų,
50 g pomidorų,
25 g grietinės,
pagal skonį pipirų, druskos.

Kopūstai sutarkuojami burokine tarka, pomidorai supjaustomi. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 1,4 g B; 4,5 g R; 4,6 g A; 0,4 DV; 64,5 kcal (270,9 kJ).

Raugintų kopūstų ir pupelių mišrainė

100 g raugintų kopūstų,
50 g virtų pupelių,
25 g svogūnų,
50 g silkės,
10 g aliejaus,
pagal skonį pipirų, druskos.

Svogūnai pakepinami aliejuje, sumaišomi su raugintais kopūstais, virtomis pupelėmis, susmulkinta silke, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 15,3 g B; 11,0 g R; 30 g A; 2,5 DV; 381 kcal (1600 kJ).

Kopūstų salotos

100 g raudongūžių kopūstų,
100 g baltagūžių kopūstų,
10 g saulėgrąžų (ar sėmenų) aliejaus,
50 g svogūnų,
1-2 arbat. šaukšteliai acto,
truputis kmynų, druskos.

Kopūstai, svogūnai supjaustomi, paskaninami actu, kmynais, aliejumi. (Galima svogūną pakepinti aliejuje.)

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 9,4 g R; 10,7 g A; 0,9 DV; 139,4 kcal (585,5 kJ).

Kopūstų ir obuolių salotos

100 g baltagūžių kopūstų,
50 g obuolių,
10 g saulėgrąžų aliejaus,
100 g kefyro,
pagal skonį citrinos rūgšties, druskos.

Kopūstai, obuoliai supjaustomi, paskaninami, užpilami kefyru, aliejumi.

Vienoje porcijoje yra: 4,6 g B; 12,6 g R; 13,5 g A; 1,1 DV; 185,8 kcal (780,4 kJ).

Žiedinių kopūstų salotos

100 g virtų žiedinių kopūstų,
0,5 arbat. šaukštelio aliejaus,
1 arbat. šaukštelis garstyčių,
1 arbat. šaukštelis žalių prieskoninių daržovių,
pagal skonį druskos.

Daržovės supjaustomos, sumaišomos, paskaninamos garstyčiomis, druska, užpilamos aliejumi. Virtų žiedinių kopūstų salotos gali būti gaminamos ir su kitomis virtomis daržovėmis, šviežiais ar virtais obuoliais.

Vienoje porcijoje yra: 2,4 g B; 2,2 g R; 4 g A; 0,3 DV; 45 kcal (189 kJ).

Žiedinių kopūstų su riešutais salotos

100 g žiedinių kopūstų,
50 g morkų,
0,5 valg. šaukšto tarkuotų krienų,
0,5 valg. šaukšto kapotų riešutų,
25 g grietinės ar majonezo,
pagal skonį krapų, druskos.

Kopūstai supjaustomi mažais gabaliukais, morkos – šiaudeliais. Viskas sumaišoma, ant viršaus užbarstoma riešutų, paskaninama, užpilama grietine.

Į šviežių žiedinių kopūstų salotas tinka ir gelteklės, porai, pomidorai, ridikėliai, obuoliai, slyvos, razinos.

Brokolių salotos gaminamos taip pat, kaip žiedinių kopūstų.

Vienoje porcijoje yra: 3,4 g B; 6 g R; 8,9 g A; 0,7 DV; 103,2 kcal (433,5 kJ). Kiti priedai apskaičiuojami atskirai.

Morkų salotos

100 g morkų,
0,5 g citrinos arba 1 valg. šaukštas spanguolių sulčių.
1 arbat. šaukštelis majonezo ar grietinės.

Morkos sutarkuojamos, sumaišomos su sultimis, majonezu.

Vienoje porcijoje yra: 1,8 g B; 6,7 g R; 7,6 g A; 0,6 DV; 127,6 kcal (535,9 kJ).

Morkų salotos su krienais

100 g morkų,
1 valg. šaukštas krienų,
1 arbat. šaukštelis grietinės,
pagal skonį druskos.

Morkos stambiai sutarkuojamos, sumaišomos su krienais, greitine, pasūdoma.

Vienoje porcijoje yra: 1,7 g B; 1 g R; 8,1 g A; 0,7 DV; 48,2 kcal (202,4 kJ).

Morkų salotos su česnaku

150 g morkų,
2-3 stiklinės česnako,
pagal skonį majonezo, druskos.

Smulkiai sutarkuotos morkos sumaišomos su kapotais česnakais, majonezu. Paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 2,4 g B; 6,7 g R; 10 g A; 0,8 DV; 109,9 kcal (461,7 kJ).

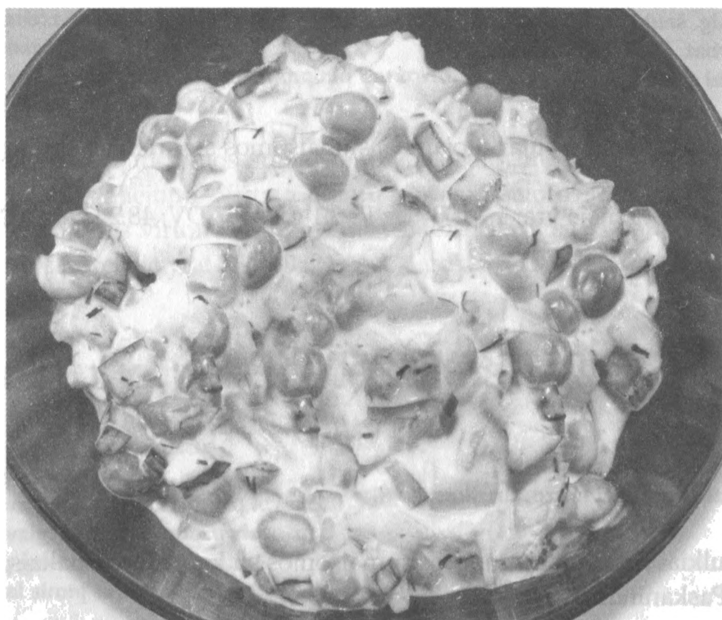
Morkų ir žirnelių mišrainė

1 virta morka,
2 valg. šaukštai virtų ar konservuotų žaliųjų žirnelių,
1 nedidelis obuolys,
1 virtas kiaušinis,
0,5 valg. šaukšto grietinės,
pagal skonį druskos.

Morka, kiaušinis sukapojami, obuolys sutarkuojamas, pridedama žirnelių, paskaninama. Viskas užpilama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 7,2 g B; 7,2 g R; 15,2 g A; 1,3 DV; 154,4 kcal (648,5 kJ).

Žaliųjų žirnelių salotos



50 g žaliųjų žirnelių,
30 g marinuotų agurkų,
30 g obuolių,
0,5 valg. šaukšto majonezo,
pagal skonį pipirų, žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Obuoliai, agurkai supjaustomi, suberiami žirneliai, paskaninama, užpilama majonezo.

Vienoje porcijoje yra: 2,0 g B; 6,8 g R; 7,2 g A; 0,6 DV; 98,0 kcal (411,6 kJ).

Svogūnų ir žaliųjų žirnelių salotos

50 g ropinių svogūnų,
60 g konservuotų ar virtų žaliųjų žirnelių,
15 g majonezo ar 50 g pomidorų sulčių,

Svogūnai sukapojami ir sumaišomi su kitais produktais.
Vienoje porcijoje yra: 3,2 g B; 10,1 g R; 8,4 g A; 0,7 DV; 137,3 kcal (576,7 kJ).

Svogūnų, porų ir šparaginių pupelių salotos

75 g jaunų porų,
50 g šparaginių pupelių su ankštimis,
10 g aliejaus (ar majonezo),
pagal skonį petražolių lapelių, druskos.

Porai, pupelės supjaustoma, sumaišoma su aliejumi, paskaninama. Puošiama petražolių lapeliais.
Vienoje porcijoje yra: 1,2 g B; 9,6 g R; 5,0 g A; 0,4 DV; 111,2 kcal (467 kJ).

Ropinių svogūnų ir obuolių salotos

50 g svogūnų,
120 g obuolių,
20 g grietinės,
pagal skonį druskos.

Svogūnai, obuoliai supjaustomi, sumaišomi su grietine. Viskas paskaninama.
Vienoje porcijoje yra: 1,8 g B; 3,6 g R; 16,8 g A; 1,4 DV; 106,8 kcal (448,6 kJ).

Ropių ir keptų svogūnų mišrainė

100 g ropių,
100 g keptų svogūnų,
50 g virtos jautienos,
pagal skonį majonezo, druskos.

Ropės, nuluptos ir 0,5 val. pamirkytos šaltame vandenyje, sutarkuojamos, sudedama supjaustyta jautiena, aliejuje pakepinti kapoti svogūnai. Viskas sumaišoma, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 16,4 g B; 9 g R; 12 g A; 1 DV; 194,6 kcal (817,3 kJ).

Svogūnų salotos su obuoliais

50 g svogūnų,
20 g obuolių,
20 g grietinės,
pagal skonį druskos.

Svogūnai, obuoliai supjaustomi, paskaninami, užpilami grietine.

Vienoje porcijoje yra: 1,2 g B; 3,9 g R; 6,7 g A; 0,5 DV; 67 kcal (281,4 kJ).

Mišrainė su vaisiais

1 obuolys,
1 kriaušė,
3-4 slyvos,
1 agurkas,
1 valg. šaukštas grietinės,
2-3 lapeliai salotų,
50 g keptos vištienos, žąsienos ar triušienos.

Obuolys, kriaušė, agurkas, mėsa supjaustoma, užpilama grietine. Puošiama slyvomis, salotų lapeliais.

Vienoje porcijoje yra: 7,7 g B; 12,8 g R; 21,5 g A; 1,8 DV; 232 kcal (974,4 kJ).

Mišrainė su garstyčiomis

1 virta bulvė,
1 virta morka,
1 nedidelis virtas burokėlis,
1 valg. šaukštas šviežių ar konservuotų žirnelių,
1 valg. šaukštas pupelių,
1 pomidoras,
2 valg. šaukštai grietinės,
1 nedidelis raugintas agurkas,
pagal skonį pipirų, garstyčių (arba krienų), žalių prieskoninių daržovių, svogūnų, druskos.

Bulvės, morkos, burokėliai, pomidoras, agurkai supjaustomi, sumaišomi su žirneliais, virtomis pupelėmis ir kapotais svogūnais. Viskas paskaninama, užpilama grietine.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 4,6 g R; 16 g A; 1,3 DV; 117,4 kcal (493,1 kJ).

Šviežių moliūgų salotos

100 g moliūgų,
30 g obuolių,
20 g svogūnų,
1 valg. šaukštas grietinės ar 0,5 valg. šaukšto majonezo,
pagal skonį krapų ar melisos lapelių, druskos.

Visos daržovės smulkiai supjaustomos, sumaišomos, paskaninamos, užpilamos grietine.

Į šviežių moliūgų salotas tinka morkos, slyvos, konservuoti agurkai, krienai, porai, įvairūs padažai. Į virtų moliūgų salotas – obuoliai, virtos morkos, salierai, švieži porai, paprika, konservuoti agurkai.

Vienoje porcijoje yra: 1,2 g B; 4,5 g R; 9,5 g A; 0,8 DV; 83,3 kcal (349,9 kJ).

Agurkų ir kiaušinių salotos

50 g marinuotų ar raugintų agurkų,
10 g obuolių,
1 virtas kiaušinis,
10 g svogūno,
5 g aliejaus ar majonezo,
pagal skonį česnako, druskos.

Obuolys, agurkas, kiaušinis supjaustomi, sumaišomi su aliejuje pakepintais svogūnais, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 2,2 g B; 4,9 g R; 2,7 g A; 0,2 DV; 63,3 kcal (265,9 kJ).

Agurkų ir pomidorų salotos

50 g salotų lapų,
25 g svogūnų laiškų,
100 g šviežių agurkų,
0,5 kietai virto kiaušinio,
50 g šviežių pomidorų,
25 g grietinės ar majonezo.

Visos daržovės ir kiaušinis smulkiai supjaustomi, sumaišomi, užpilami grietine.

Vienoje porcijoje yra: 4,5 g B; 7,0 g R; 5,8 g A; 0,5 DV; 125,8 kcal (528,4 kJ).

Pomidorų ir aguročių salotos

50 g pomidorų,
100 g aguročių,
50 g svogūnų,
5 g aliejaus,
pagal skonį citrinos rūgšties.

Daržovės supjaustomos, sumaišomos su aliejumi, paskaninamos.

Vienoje porcijoje yra: 2,2 g B; 4,8 g R; 13,9 g A; 1,1 DV; 107 kcal (449,4 kJ).

Salierų ir porų mišrainė

100 g salierų,
50 g porų,
100 g rauginto agurko,
10 g aliejaus,
50 g citrinos sulčių ir žievelės,
pagal skonį pipirų, petražolių, druskos.

Salierai, porai išverdami, supjaustomi griežinėliais, citrinos žievelė sutarkuojama, rauginti agurkai susmulkinami kubeliais. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama aliejumi.

Vienoje porcijoje yra: 2,9 g B; 9,4 g R; 10,2 g A; 0,85 DV; 307,1 kcal (1289,8 kJ).

Salierų salotos

100 g salierų,
100 g morkų,
50 g obuolių,
25 g majonezo,
pagal skonį pipirų, druskos.

Salierai 15-20 min. paverdami, sutarkuojami, obuolys, morka (šviežia ar virta) smulkiai supjaustomi. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama majonezu.

Vienoje porcijoje yra: 1,3 g B; 8,5 g R; 8,1 g A; 0,7DV; 114,1 kcal (479,2 kJ).

Gelteklių salotos

100 g gelteklių,
20 g porų,
25 g morkų,
50 g obuolių,
1 valg. šaukštas majonezo ar grietinės,
pagal skonį druskos.

Geltekl̇ės supjaustomos griežinėliais, morkos, obuoliai stambiai sutarkuojami. Viskas sumaišoma su susmulkintais porais, paskaninama, užpilama grietine.

Į žalių ir virtų gelteklių salotas tinka krienai, svogūnų laiškai, ropelės, virtos ar žalios morkos, obuoliai, slyvos, konservuoti agurkai, krapai, kmynai, daržovių padažai.

Vienoje porcijoje yra: 1,5 g B; 16,7 g R; 20,3 g A; 1,7 DV; 237,5 kcal (997,5 kJ) (su majonezu).

1,5 g B; 4,6 g R; 20,3 g A; 1,7 DV; 128,6 kcal (540,1 kJ) (su grietine).

Pupelių salotos

50 g virtų pupelių,
100 g virtų burokėlių,
100 g rūgščių obuolių,
25 g svogūnų,
100 g grietinės,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, pipirų, druskos.

Burokėliai, obuoliai supjaustomi ar sutarkuojami, sumaišomi su pupelėmis, kapotais svogūnais, paskaninama, užpilama grietine.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 9,5 g R; 23 g A; 2 DV; 205,5 kcal (863,1 kJ).

Šparaginių pupelių mišrainė

I būdas

100 g virtų šparaginių pupelių,
1 arbat. šaukštelis garstyčių,
2 arbat. šaukšteliai grietinės,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, pipirų, druskos.

Visos daržovės supjaustomos, paskaninamos, sumaišomos su garstyčiomis bei grietine.

Vienoje porcijoje yra: 2,7 g B; 2 g R; 8 g A; 0,7 DV; 61 kcal (256,2 kJ).

II būdas

50 g virtų ar konservuotų šparaginių pupelių,
50 g pomidorų,
25 g virtos vištienos,
1 arbat. šaukštelis majonezo,
pagal skonį petražolių, acto ar citrinos rūgšties, druskos.

Daržovės ir vištiena supjaustoma, paskaninama, sumaišoma su majonezu.

Vienoje porcijoje yra: 10,5 g B; 6,4 g R; 10,5 A; 0,9 DV; 141 kcal (592,2 kJ).

Salotos su šaltalankiu

100 g raudongūžių kopūstų,
100 g morkų,
50 g juodųjų ridikų,
20 g šaltalankio sulčių,
10 g aliejaus,
pagal skonį petražolių, druskos.

Visos daržovės supjaustomos ar sutarkuojamos, sumaišomos su sultimis, aliejumi.

Vienoje porcijoje yra: 2,9 g B; 9,4 g R; 15,5 g A; 1,3 DV; 160,0 kcal (672 kJ).

Burokėlių mišrainė su grietine

150 g virtų burokėlių,
20 g svogūno,
25 g grietinės,
pagal skonį kmynų, citrinos rūgšties, petražolių, druskos.

Burokėliai sutarkuojami, svogūnas supjaustomas, viskas sumaišoma su prieskoniais, sukrečiama į salotinę, užpilama grietine, puošiama petražolių šakelėmis.

Vienoje porcijoje yra: 2,2 g B; 4,5 g R; 14,9 g A; 1,2 DV; 108,9 kcal (457,4 kJ).

Burokėlių mišrainė su krienais

100 g virtų burokėlių,
100 g obuolių,
0,5 valgomojo šaukšto paruoštų krienų,
25 g grietinės,
pagal skonį pipirų, krapų, druskos.

Burokėliai, obuoliai sutarkuojami. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama grietine. Puošiama krapais.

Vienoje porcijoje yra: 1,6 g B; 4,5 g R; 19,3 g A; 1,6 DV; 124,1 kcal (521,2 kJ).

Burokėlių mišrainė su kmynais

200 g burokėlių,
25 g grietinės,
1 arbat. šaukštelis kmynų,
pagal skonį druskos.

Burokėliai išverdami, nulupami, perpjaunami pusiau ar į keturias dalis, sudedami į indą, užpilami sūrymu (40 g druskos 1 l vandens), paslegiami ir parauginami 2-3 paras. Tada supjaustomi šiaudeliais, užpilami kmynų nuoviru ir dar palaikomi 3-4 val.

Prieš valgant skystis nupilamas, paskaninama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 2,2 g B; 4,5 g R; 17,5 g A; 1,5 DV; 119,3 kcal (501,1 kJ).

Burokėlių mišrainė su obuolių sultimis



150 g virtų burokėlių,
100 g obuolių sulčių,
truputis cinamono, druskos.

Burokėliai stambai sutarkuojami. Sudedami kiti produktai, sumaišoma. Vietoj sulčių galima įtarkuoti rūgštų obuolį.

Vienoje porcijoje yra: 1,6 g B; - R; 24,2 g A; 2 DV; 103 kcal (433,2 kJ).

Bulvių ir salierų mišrainė

100 g virtų salierų,
70 g virtų bulvių,
10 g majonezo,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių.

Daržovės susmulkinamos, sumaišomos, užpilamos majonezu.
Vienoje porcijoje yra: 1,9 g B; 6,8 g R; 16,7 g A; 1,4 DV; 135,2 kcal (567,9 kJ).

Bulvių ir varškės mišrainė

100 g virtų bulvių,
50 g varškės,
15 g pieno,
1 arbat. šaukštelis aliejaus,
25 g raugintų agurkų,
20 g svogūnų,
pagal skonį pipirų, citrinos rūgšties, druskos.

Bulvės, rauginti agurkai, svogūnai supjaustomi, sumaišomi su varške ir pienu. Viskas paskaninama, užpilama aliejumi.
Vienoje porcijoje yra: 9 g B; 5 g R; 16,7 g A; 1,4 DV; 147,8 kcal (620,8 kJ).

Bulvių ir obuolių mišrainė

100 g virtų bulvių,
50 g obuolių,
20 g svogūnų,
2 valg. šaukštai kefyro,
1 arbat. šaukštelis garstyčių,
pagal skonį citrinos rūgšties, žalių prieskoninių daržovių, pipirų, druskos.

Bulvės, obuoliai ir prieskoninės daržovės supjaustomos. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama kefyru.
Vienoje porcijoje yra: 3,1 g B; 13 g R; 22,7 g A; 1,9 DV; 113 kcal (475 kJ).

Daržovių, vaisių ir sūrio salotos

30 g olandiško sūrio,
30 g obuolių,
20 g svogūnų,
50 g apelsinų ar mandarinų,
2 valg. šaukštai kefyro,
pagal skonį pipirų, citrinos sulčių, salotų lapų, druskos.

Sūris, visos daržovės ir vaisiai supjaustomi, sumaišomi, paskaninami ir užpilami kefyru.

Vienoje porcijoje yra: 10,0 g B; 9,3 g R; 7,8 g A; 0,6 DV; 155 kcal (650,6 kJ).

Rūkytos žuvies su daržovėmis salotos

100 g žuvies,
50 g varškės,
50 g ridikų,
100 g agurkų,
2 valg. šaukštai kefyro,
pagal skonį petražolių, krapų, pipirų, druskos.

Žuvis, ridikai, agurkai, žalumynai supjaustomi. Viskas sumaišoma su varške, kefyru, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 22,9 g B; 1,8 g R; 6,9 g A; 0,5 DV; 136 kcal (571,2 kJ).

Daržovių ir krabų mišrainė

25 g krabų,
10 g žaliųjų žirnelių,
25 g obuolių,
10 g svogūnų,
20 g virtų bulvių,
20 g virto saliero,
1 arbat. šaukštelis majonezo,
pagal skonį pipirų, citrinos rūgšties, druskos.

Obuoliai, virtos daržovės supjaustomos. Viskas sumaišoma su žaliaisiais žirneliais, kapotais svogūnais, paskaninama, užpilama majonezu.

Vienoje porcijoje yra: 6,8 g B; 4,9 g R; 12,8 g A; 1 DV; 122,5 kcal (514,5 kJ).

Pomidorų su žuvimi salotos

20 g žuvies,
100 g pomidorų,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, citrinos rūgšties, druskos.

Žuvis, pomidorai, žalumynai supjaustomi. Viskas sumaišoma su citrinos rūgštimi, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 3,2 g B; 0,2 g R; 3,4 g A; 0,3 DV; 28,2 kcal (118,4 kJ).

Daržovių, žuvies ir kiaušinių salotos

1 kiaušinis,
50 g žuvies (iš konservų),
50 g raugintо agurko,
50 g pomidorų,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, pipirų, citrinos rūgšties, druskos.

Pomidorai, žuvis, virtas kiaušinis, agurkai, žalumynai supjaustomi. Viskas sumaišoma, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 15 g B; 8,4 g R; 3,7 g A; 0,3 DV; 150 kcal (630 kJ).

Silkės ir daržovių mišrainė

15 g silkės,
50 g virtų bulvių,
10 g svogūnų,
10 g raugintų agurkų,
2 valg. šaukštai grietinės,
1 skiltelė česnako,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, citrinos rūgšties, druskos.

Silkė, bulvės, svogūnai, agurkai ir kitos daržovės supjaustomos. Viskas sumaišoma, paskaninama, užpilama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 5,3 g B; 4,3 g R; 13,1 g A; 1,1 DV; 112 kcal (470,4 kJ).

Žuvies, bulvių ir agurkų mišrainė



50 g rūkytos žuvies,
20 g virtų bulvių,
10 g svogūnų,
20 g raugintų agurkų,
po 1 arbat. šaukštelį garstyčių ir aliejaus,
pagal skonį pipirų, citrinos rūgšties.

Žuvis, bulvės, agurkai supjaustomi, sumaišomi su kapotais svogūnais. Viskas paskaninama, užpilama aliejumi.

Vienoje porcijoje yra: 11,7 g B; 4,2 g R; 7,1 g A; 0,6 DV; 112 kcal (470,4 kJ).

Silkės su garstyčiomis mišrainė

15 g silkės,
50 g virtų bulvių,
10 g svogūnų,
10 g raugintų agurkų,
1 arbat. šaukštelis garstyčių,
1 valg. šaukštas grietinės,
skiltelė česnako,
pagal skonį citrinos rūgšties.

Silkė, daržovės supjaustomos. Viskas sumaišoma su garstyčiomis, citrinos rūgštimi, grietine.

Vienoje porcijoje yra: 2,9 g B; 6,3 g R; 9,2 g A; 0,8 DV; 105,1 kcal (441,4 kJ).

Mėsos mišrainė

80 g neriebios keptos mėsos (jautienos, kiaulienos ar paukštienos),
1 kiaušinis,
1 žalia paprika,
2 nedideli pomidorai,
4 maži agurkėliai,
1 arbat. šaukštelis saulėgrąžų aliejaus,
2 arbat. šaukšteliai smulkintų svogūnų laiškų,
1 valg. šaukštas vaisių acto, pagal skonį druskos, maltų baltųjų pipirų, garstyčių, petražolių,
skysto saldiklio, truputis vandens.

Mėsa smulkiai supjaustoma, agurkėliai, paprika – šiaudeliais. Pomidorai ir virtas kiaušinis supjaustomi į 8 dalis. Aliejus, vanduo, druska, paprika, dalis vaisių acto, garstyčios, saldiklis sumaišoma. Užpilama ant mišrainės. Valandai paliekama. Tada patiekiama apibarsčius petražolėmis, prieskoniais.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 6 g A; 14 g B; 9 g R; 160 kcal (672 kJ).

Daržovių ir mėsos mišrainė

50 g virtų bulvių,
50 g virtų morkų,
1 kiaušinis,
50 g virtos jautienos,
50 g konservuotų žirnelių,
10 g majonezo,
pagal skonį raugintų agurkų, pipirų, žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Bulvės, morkos, jautiena supjaustomi, sumaišomi su kietai išvirtu kapotu kiaušiniu. Pridedama supjaustytų agurkų, žalių prieskoninių daržovių, žirnelių. Viskas paskaninama, užpilama majonezu.

Vienoje porcijoje yra: 13,5 g B; 17 g R; 14 g A; 1,2 DV; 263 kcal (1104,6 kJ).

Makaronų ir daržovių mišrainė

1 valg. šaukštas virtų makaronų,
100 g virtų šparaginių pupelių,
30 g virtų morkų,
20 g konservuotų žirnelių,
1 arbat. šaukštelis aliejaus,
pagal skonį česnako, citrinos sulčių.

Pupelės, morkos, česnakas supjaustomi. Viskas sumaišoma su virtais makaronais, žirneliais, paskaninama ir užpilama aliejumi.

Vienoje porcijoje yra: 6,2 g B; 5 g R; 24,4 g A; 2 DV; 167 kcal (701,4 kJ).

Vištienos ir vaisių mišrainė

450 g virtos vištienos,
1,5 l lieso balto jogurto,
150 g majonezo,
3 valg. šaukštai citrinos sulčių,
2 valg. šaukštai neaštrių „kari" prieskonių,
0,5 arbat. šaukštelio druskos,
2 valg. šaukštai smulkintų petražolių,
200 g šviežių šparaginių pupelių,
180 g ryžių,
4 maži svogūnai,
2 melionai (be kauliukų),
400 g šviežio (arba iš kompoto) ananaso.

Dubenyje išmaišomas jogurtas, majonezas, citrinos sultys, „kari" prieskoniai, druska, truputis pipirų ir petražolių. Karštame vandenyje nuplikytos šparaginės pupelės supjaustomos, sudedamos į užpilą, ten pat suberiami virti ryžiai, vištiena, susmulkinti svogūnai, melionai ir ananasai. Viskas gerai išmaišoma ir trumpam šaltai paliekama. Tai nuostabi vakarienė karštą vasaros dieną.

Išeiga 6 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 42 g A; 28 g B; 26 g R; 499 kcal (2095,8 kJ).

Salotos su česnaku

100 g morkų,
100 g obuolių,
10 g majonezo,
pagal skonį petražolės šaknies, česnako, krienų, pipirų.

Morkos, obuoliai, petražolės šaknis, česnakas sutarkuojama, sumaišoma su krienais ir majonezu, paskaninama.

Tinka prie paukštienos.

Vienoje porcijoje yra: 1,2 g B; 6 g R; 16,2 g A; 1,3 DV; 123,5 kcal (519,4 kJ).

Prancūziška mišrainė

100 g nulupto baklažano,
100 g geltonos paprikos,
100 g raudonos paprikos,
100 g nuluptos cukinijos,
200 g nulupto ilgojo agurko,
200 g pomidorų,
0,5 arbat. šaukštelio džiovintų čiobrelių,
2 arbat. šaukšteliai smulkintų petražolių,
0,5 svogūno,
1 valg. šaukštas alyvų aliejaus,
pagal skonį česnakinės druskos,
miltų, juodųjų pipirų, džiovinto rozmarino, baziliko.

Nuluptas baklažanas, paprikos ir cukinija supjaustomi skiltelėmis ar juostelėmis. Agurkas perpjaunamas, pusė jo susmulkinama gabaliukais. Nuplikyti pomidorai nulupami, supjaustomi į skilteles, svogūnas sukapojamas. Viskas įkaitintuose riebaluose pakepinama, tada pridedama baklažano ir paprikos, 3 min. troškinama, sudedama cukinija ir agurkas. Pasūdoma česnakine druska, įberiama paprikų, prieskonių ir ant mažos ugnies 15 min. troškinama. Paskiausiai sudedami pomidorai, pakaitinama ir apibarstoma petražolėmis.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 11 g A; 2 g B; 9 g R; 135 kcal (567 kJ).

Mišrainė su grybais

25 g virtos mėsos,
20 g obuolių,
20 g svogūnų,
20 g marinuotų grybų,
10 g majonezo,
pagal skonį pipirų, druskos.

Mėsa, grybai, svogūnai, obuoliai supjaustomi, sumaišomi, paskaninami ir užpilami majonezu.

Vienoje porcijoje yra: 7,7 g B; 6,9 g R; 8,2 g A; 0,8 DV; 125 kcal (525 kJ).

Grybų salotos su grietine

200 g raugintų ar sūdytų grybų,
50 g svogūno,
25 g grietinės (arba 5 g aliejaus),
pagal skonį pipirų.

Grybai, svogūnai supjaustomi, sumaišomi, paskaninami. Viskas užpilama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 8,7 g B; 5,3 g R; 9,2 g A; 0,8 DV; 119,3 kcal (501,1 kJ).

Grybų ir žuvies salotos

50 g rūkytos žuvies,
20 g svogūnų,
20 g marinuotų grybų,
1 valg. šaukštas vandens,
pagal skonį pipirų, citrinos rūgšties, druskos.

Žuvis, svogūnai, grybai supjaustomi, paskaninami, sumaišomi ir užpilami vandenyje ištirpinta citrinos rūgštimi.

Vienoje porcijoje yra: 23,5 g B; 0,5 g R; 2,2 g A; 0,2 DV; 107 kcal (449,4 kJ).

Grybų mišrainė su silke

500 g virtų grybų,
100 g silkės,
100 g raugintų agurkų,
50 g svogūnų,
40 g grietinės ar aliejaus,
pagal skonį acto, lauro lapelių, pipirų, žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Mirkyta silkė, grybai, agurkai, svogūnai, kitos prieskoninės daržovės supjaustomos. Viskas sumaišoma, pridedama prieskonių, užpilama grietine.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 5,6 g B; 3,6 g R; 3,6 g A; 0,3 DV; 69,2 kcal (290,6 kJ).

SRIUBOS



Sriubų pagrindas yra sultinys. Tai nuoviras, gaunamas verdant vandenyje gyvulių ar naminių paukščių mėsą, žuvį, daržoves, grybus. Be mėsos sultinio, sriuboms vartojamas pienas, kruopų, vaisių nuoviras. Diabetiniam stalui tinka mėsos, pieniškos, daržovių sriubos ir sultiniai.

Į sriubas dedama prieskonių, prieskoninių daržovių – morkų, petražolių, krapų, salierų, česnakų, pomidorų, citrinos sulčių ar rūgšties, lauro lapelių, pipirų.

Sriuboms tinka įvairiausios daržovės, kruopos, makaronai. Sriubos skonis priklauso nuo kiekvienos šeimininkės išradingumo.

Norint sumažinti sriubose riebalų, siūloma nedėti į jas grietinės, sviesto (čia pateiktų sriubų receptūros paskaičiuotos su grietine ir sviestu). Pateikiamos karštos sriubos turėtų būti 75-85 °C, o šaltos – 7-14 °C.

Receptuose sriubos kiekis numatomas – 2 porcijos. Pagal poreikį šeimininkė gali jį keisti.

Jautienos sultinys

2 stiklinės neriebaus jautienos sultinio,
¼ kiaušinio arba ½ baltymo,
truputis pipirų,
pagal skonį svogūnų laiškų, druskos,
petražolių arba gelsvės.

Mėsos sultinys perkošiamas, paskaninamas druska, pipirais. Išplaktu kiaušiniu sriuba sutirštinama ir apibarstoma svogūnų laiškais, kitais žalumynais.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 1 g R; – A; 21 kcal (88,2 kJ).

Briuselinių kopūstų sriuba su mėsos kukuliais

0,5 l mėsos sultinio ar vandens,
75 g briuselinių kopūstų,
50 g maltos mėsos,
1 mažas svogūnas,
0,5 kiaušinio,
3 g sviesto,
pagal skonį maltų pipirų, petražolių lapelių, mairūno, druskos.

Kopūstų gūželės verdamos sultinyje. Į maltą mėsą sudedama smulkiai supjaustytas ir svieste pakepintas svogūnas, kiaušinis, truputis maltų pipirų, mairūno, druskos. Masė gerai išmaišoma, ir padaromi nedideli kukuliai. Baigiant kopūstams virti, į sultinį suleidžiami kukuliai ir verdama 10-15 min. Prieš valgant, įberiama petražolių lapelių.

Vienoje porcijoje yra: 6,2 g B; 4,1 g R; 3 g A; 0,25 DV; 74 kcal (310,8 kJ).

Žiedinių kopūstų sriuba su sūriu



0,5 l neriebaus mėsos nuoviro
100 g žiedinių kopūstų,
10 g augalinio aliejaus arba margarino,
vidutinio dydžio tarkuota bulvė,
kiaušinio baltymas,
3 valg. šaukštai pieno,
2 valg. šaukštai tarkuoto 30% riebumo sūrio,
pagal skonį supjaustytų svogūnų laiškų, muskato riešuto.

Susmulkintas (galvutėmis) žiedinis kopūstas verdamas pasūdytame vandenyje arba nuovire. Pridedama tarkuota bulvė, paverdama, tada suleidžiamas piene išplaktas baltymas. Paskaninama muskato riešutu, svogūnų laiškais, o prieš pat patiekiant – tarkuotu sūriu.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 6 g R; 8 g A; 0,66 DV; 114 kcal (448,8).

Mėsiška brokolių sriuba

0,5 l mėsos sultinio,
80 g brokolių,
50 g bulvių,
25 g morkų
1 (50 g) poras,
1 pomidoras,
25 g salierų,
5 g sviesto,
1 valg. šaukštas grietinės,
0,5 kiaušinio trynio,
pagal skonį petražolių lapelių, pomidorų tyrės, baziliko, druskos.

Poras supjaustomas griežinėliais ir pakepinamas svieste. Į verdantį sultinį suberiamos kvadratėliais supjaustytos bulvės, griežinėliais supjaustyta morka. Daržovėms pavirus, sudedami supjaustyti brokoliai, salieras, poras. Baigiant virti, sukrečiami nulupti, supjaustyti pomidorai ar jų tyrė. Sriuba užbalinama grietine, išplakta su tryniu. Įberiama smulkiai supjaustytų petražolių lapelių.

Vienoje porcijoje yra: 1,8 g B; 5,7 g R; 7,7 g A; 0,6 DV; 89 kcal (373,8 kJ).

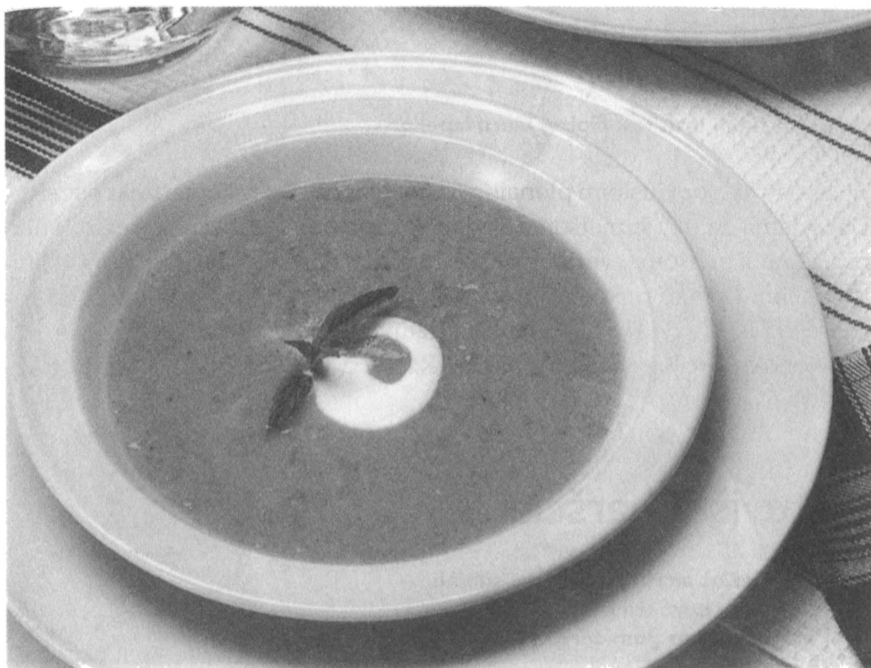
Špinatų sriuba su bulvėmis

0,5 l mėsos sultinio,
100 g špinatų,
35 g bulvių,
25 g morkų,
1 mažas svogūnas,
5 g riebalų (aliejaus),
10 g grietinės,
pagal skonį citrinos rūgšties, druskos.

Į verdantį mėsos sultinį suberiama pakepinti, smulkiai supjaustyti svogūnai, kubiukais supjaustytos bulvės ir morka. Šioms daržovėms baigiant virti (po 15-20 min.), sukrečiami smulkiai supjaustyti špinatai. Sriuba pasūdoma, parūgštinama ir dar 5 min. paverdama. Paskaninama grietine.

Vienoje porcijoje yra: 2 g B; 3,6 g R; 7,5 g A; 0,6 DV; 70 kcal (294 kJ).

Žaliųjų žirnelių sriuba



0,5 l mėsos sultinio,
250 g žaliųjų žirnelių,
50 g grietinės,
1 kiaušinio trynys,
pagal skonį petražolių lapelių, druskos.

Į verdantį sultinį suberiami žirneliai ir truputį paverdami. Trynys ištrinamas su trupučiu druskos ir sumaišomas su grietine. Sriuba nukeliama nuo ugnies, atvėsinama iki 70°C ir, gerai maišant, užbalinama trynio ir grietinės mišiniu. Paskiau sriuba pakaitinama, bet neužverdama. Patiekiama įbėrus petražolių lapelių.

Vienoje porcijoje yra: 5,6 g B; 8,5 g R; 9,5 g A; 0,8 DV; 137 kcal (575,4 kJ).

Svogūnų sriuba

0,5 l sultinio,
2 svogūnai,
10 g miltų,
10 g sviesto,
25 g pyrago,
pagal skonį druskos, pipirų, lauro lapelių.

Svogūnai supjaustomi plonais griežinėliais ir svieste kepami, iki pagelsta. Užberiama miltų, sumaišoma ir dar pakepinama. Užpilama karštu sultiniu, gerai išmaišoma, verdama apie 15 min. Įberiama druskos, pipirų, lauro lapelių. Pyrago riekutės supjaustomos kubeliais ir džiovinamos, iki parusvėja. Į lėkštę dedama po šaukštą džiūvėsėlių ir užpilama sriuba.

Vienoje porcijoje yra: 2,6 g B; 4,2 g R; 13,7 g A; 1,1 DV; 103 kcal (432,6 kJ).

Lietuviški barščiai

0,5 l šviežios ar rūkytos mėsos sultinio,
100 g virtų burokėlių,
1 valg. šaukštas pomidorų tyrės (arba pomidoras),
25 g grietinės,
pagal skonį druskos, citrinos rūgšties.

Į verdantį sultinį suberiami stambiai sutarkuoti virti burokėliai, parūgštinti citrinos rūgštimi. Pagal skonį pasūdoma, sudedamas pomidoras (ar tyrė) ir užvirinama. Užbalinama rūgščia grietine.

Vienoje porcijoje yra: 0,8 g B; 2,2 g R; 5,5 g A; 0,5 DV; 45 kcal (189 kJ).

Kaliaropių sriuba



0,5 l mėsos sultinio,
75 g nuluptų kaliaropių,
50 g maltos mėsos,
13 g svogūno,
0,5 kiaušinio,
3 g sviesto,
pagal skonį petražolių lapelių, maltų pipirų, mairūno, druskos.

Šiaudeliais supjaustytos kaliaropės verdamos sultinyje. Į maltą mėsą sudedama smulkiai supjaustytas ir svieste pakepintas svogūnas, kiaušinis, maltų pipirų, mairūno, druskos. Masė gerai išmaišoma, suformuojami nedideli kukuliai. Baigiant kaliaropėms virti, į sultinį suleidžiami kukuliai ir verdama 10-15 min. Prieš valgant įberiama petražolių.

Vienoje porcijoje yra: 6,2 g B; 4,1 g R; 3 g A; 0,25 DV; 74 kcal (310 kJ).

Pomidorų sriuba

0,5 l kaulų nuoviro,
2 arbat. šaukštelis aliejaus,
20 g svogūnų,
2 pomidorai,
2 arbat. šaukšteliai miltų,
1 citrina,
2 kadagio uogos,
pagal skonį česnako, druskos.

Ant aliejaus trumpai pakepinami susmulkinti svogūnai, pridedama, nulupus odelę, supjaustytų pomidorų, griežinėlis citrinos su žievele (neapdorota chemiškai), pasūdoma. Tada įmetama kadagio uoga, užpilama kaulų nuoviru, užblendžiama miltais (išmaišytais vandenyje) ir paverdama. Viskas pertrinama per sietelį arba suplakama mikseriu (kadagio uoga ir citrina išimama). Paskaninama česnaku, sutrintu su druska.

Vienoje porcijoje yra: 1 g B; 4 g R; 5 g A; 0,4 DV; 60 kcal (252 kJ).

Gelteklių sriuba

0,5 l sultinio,
100 g gelteklių,
25 g morkų,
5 g sviesto,
5 g miltų,
10 g grietinės,
pagal skonį petražolių lapelių, citrinos rūgšties, druskos.

Geltekles ir morka apverdamos pasūdytame ar parūgštintame vandenyje. Paskiau nuskutamos, supjaustomos 2 cm ilgio gabaliukais, sudedamos į verdantį sultinį ir baigiamos virti. Miltai pakepinami svieste, praskiedžiami trupučiu sultinio ir supilami į sriubą. Užvirinama, parūgštinama, paskaninama smulkiai supjaustytų petražolių lapeliais ir grietine.

Vienoje porcijoje yra: 0,5 g B; 2,9 g R; 8,8 g A; 0,7 DV; 63,3 kcal (265,9 kJ).

Agurkų sriuba su grybais



0,5 l sultinio,
100 g raugintų agurkų,
70 g bulvių, 30 g morkų,
20 g svogūnų, 20 g saliero,
10 g sviesto,
50 g virtų (arba 10 g džiovintų) grybų,
50 g grietinės,
pagal skonį pipirų, petražolių, lauro lapelių, druskos.

Agurkai nulupami, supjaustomi ir, užpylus trupučiu sultinio, šutinami, kol suminkštėja. Į likusį sultinį suberiamos svieste pakepintos daržovės, supjaustytos bulvės, grybai. Baigiant virti įberiama lauro lapų, agurkai, pasūdoma. Viskas užbalinama grietine. Sriuba paskaninama petražolių lapeliais.

Išeiga 2 porcijos

Vienoje porcijoje yra:3 g B; 5,1 g R; 10,6 g A; 1 DV; 110 kcal (462 kJ).

Pertrinta aguročių sriuba

0,5 l mėsos sultinio,
100 g aguročių,
50 g morkų,
25 g svogūnų,
25 g petražolės šaknies,
5 g sviesto,
1 kiaušinio trynys,
pagal skonį druskos.

Supjaustyti aguročiai išverdami mėsos sultinyje, pertrinami per sietelį ir sukrečiami į sultinį. Svogūnas, morka, petražolė smulkiai supjaustomi ir ištroškinami svieste, pertrinami per sietelį ir sudedami į sriubą. Pasūdoma ir užvirus supilamas išmaišytas trynys.

Vienoje porcijoje yra: 2,7 g B; 5,6 g R; 5 g A; 0,5 DV; 81 kcal (340 kJ).

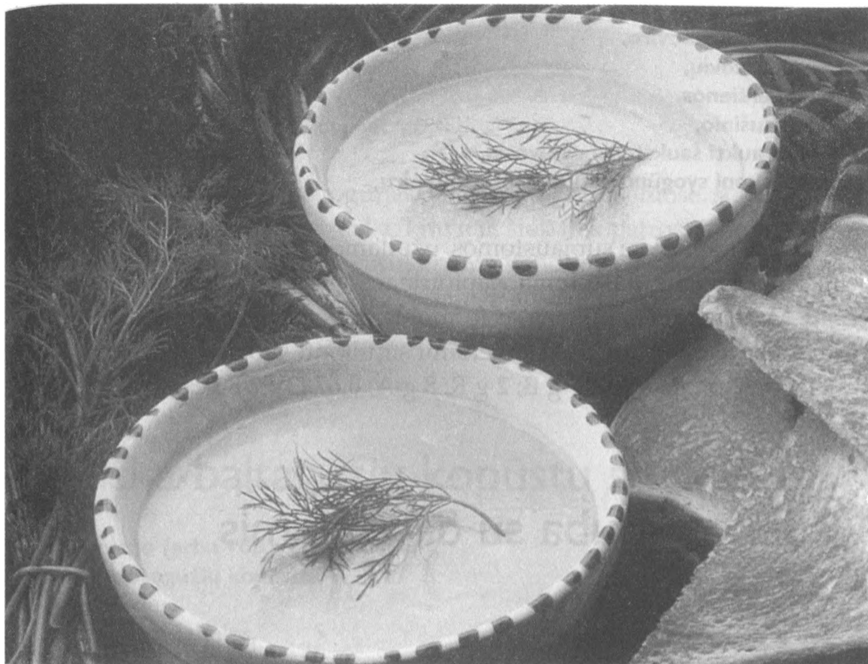
Šparaginių pupelių sriuba

0,5 l mėsos sultinio,
125 g šparaginių pupelių,
70 g bulvių,
75 g virtos mėsos,
pagal skonį druskos, čiobrelių.

Į verdantį sultinį suberiamos gabaliukais (2 cm ilgio) supjaustytos žalios pupelių ankštys ir kubeliais supjaustytos bulvės. Trupytį pasūdoma. Baigiant virti, sudedama juostelėmis supjaustyta mėsa. Dar pavirus, paskaninama čiobreliais.

Vienoje porcijoje yra: 10 g B; 6 g R; 8 g A; 0,7 DV; 128 kcal (537,6 kJ).

Bulvienė su morkomis ir porais



0,5 l liesos mėsos nuoviro,
480 g skustų bulvių,
100 g morkų,
100 g porų,
20 g augalinių riebalų,
30 g grietinės (10% riebumo) arba balto jogurto,
2 valg. šaukštai smulkintų petražolių,
didelis svogūnas, pagal skonį druskos.

Supjaustytos bulvės išverdamos dalyje nuoviro, tada sugrūdamos į tyrę. Pridedama 15 min. sūriame vandenyje pavirtas, kubeliais supjaustytas morkas bei porus. Supilamas likęs pašildytas nuoviras, įmaišoma grietinė arba jogurtas. Suberiamas kapotas svogūnas, pakeptas riebaluose iki gelsvumo. Patiekiama sriuba apibarstoma petražolėmis.

Vienoje porcijoje yra: 12 g B; 14 g R; 49 g A; 4,1 DV; 372 kcal (1562,4 kJ).

Daržovių sriuba su mėsos kukuliais

0,5 l mėsos nuoviro,
60 g daržovių,
40 g veršienos,
0,5 kiaušinio,
2 nubraukti šaukšteliai džiūvėsių,
pagal skonį svogūnų laiškų, druskos, pipirų.

Daržovės smulkiai supjaustomos, užpilamos nuoviru ir išverdamos. Žalia mėsa sumalama, pasūdoma, papipirinama. Sudedamas kiaušinis ir džiūvėsiai. Masė gerai išminkoma, ir formuojami nedideli kukuliukai, kurie išverdami sriuboje. Patiekiant suberiami smulkinti svogūnų laiškai.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 2 g R; 8 g A; 0,67 DV; 78 kcal (327,6 kJ).

Vištienos sriuba su daržovėmis

0,5 l vandens,
200 g vištienos krūtinėlės,
vidutinio dydžio svogūnas,
400 g daržovių,
0,5 česnako skiltelės,
1,5 valg. šaukšto augalinio aliejaus,
pagal skonį pipirų, druskos,
1 arbat. šaukštelis natūralios pomidorų tyrės,
1 valg. šaukštas susmulkintų svogūnų laiškų, petražolių.

Vištienos krūtinėlė (be odos) išverdama su puse svogūno, paskiau supjaustoma kubeliais. Daržovės smulkiai supjaustomos su kita svogūno pusele, česnaku, apkepama įkaitintame aliejuje. Įpilama pusė nuoviro ir troškinama 15 min. Tada supilami likęs nuoviras, pomidorų tyrė ir suberiama supjaustyta vištiena. Dar apie 10 min. paverdama, įberiama pipirų, pasūdoma ir patiekiama, apibarsčius žolelių mišiniu.

Vienoje porcijoje yra: 29 g B; 13 g R; 14 g A; 1,17 DV; 289 kcal (913,8 kJ).

Pievagrybių sriuba

0,5 l vandens,
10 g margarino, aliejaus arba sviesto,
20 g svogūnų,
100 g pievagrybių arba kitų grybų,
2 arbat. šaukšteliai miltų,
pagal skonį kmynų, druskos, petražolių.

Smulkiai supjaustytas svogūnas pakepinamas riebaluose, suberiami nuvalyti, supjaustyti grybai, druska, kmynai, šiek tiek patroškinama, įpilama vandens ir paverdama. Tada sutirštinama vandenyje išmaišytais miltais ir dar paverdama. Prieš valgant, suberiamos susmulkintos petražolės.

Vienoje porcijoje yra: 0 g B; 4 g R; 3 g A; 0,25 DV; 48 kcal (201,6 kJ).

Pieniška baltagūžių kopūstų sriuba

0,5 l pieno (arba 100 g grietinėlės),
200 g baltagūžių kopūstų,
50 g morkų,
25 g saliero šaknies,
70 g bulvių,
10 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Kopūstai supjaustomi kvadratėliais, morkos – griežinėliais, bulvės ir salieras – kubeliais. Daržovės, užpylus trupučiu vandens ir pridėjus sviesto, verdamos. Pirmiausia suberiamos morkos, paskiau kopūstai, dar vėliau bulvės, salierai. Daržovėms išvirus, sriuba užbalinama pienu, pasūdoma.

Tokias sriubas galima virti iš įvairių rūšių kopūstų, išskyrus raudonuosius.

Vienoje porcijoje yra: 8,7 g B; 10,1 g R; 24 g A; 2 DV; 222 kcal (932,4 kJ).

Pieniška moliūgų sriuba su bulvėmis

500 g pieno,
150 g moliūgų,
50 g morkų,
70 g bulvių,
5 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Moliūgas ir bulvės supjaustomi kubeliais, morka plonais griežinėliais. Mažame kiekyje vandens apverdama morka, paskiau suberiamos bulvės ir moliūgas. Verdama, kol suminkštėja. Užbalinama pienu, sukrečiamas sviestas.

Vienoje porcijoje yra: 8,2 g B; 8,2 g R; 22 g A; 2 DV; 195 kcal (819 kJ).

Šaltibarščiai

0,5 l kefyro ar rūgščių pasukų,
150 g virtų ar marinuotų burokėlių,
20 g grietinės,
50 g agurko,
1 kiaušinis,
pagal skonį druskos, citrinos rūgšties, česnako, krapų, svogūnų laiškų, agurklės.

Burokėlis ir agurkas stambiai sutarkuojami, parūgštinami. Kefyras suplakamas ir sumaišomas su burokėliais ir agurkais. Suberiamos kietai išvirto kiaušinio skiltelės, visi susmulkinti žalumynai ir prieskoniai, supilama grietinė, pasūdoma.

Vienoje porcijoje yra: 15 g B; 6,7 g R; 20,8 g A; 1,7 DV; 203,5 kcal (854,7 kJ).

Šalta agurkų sriuba



0,5 l kefyro,
100 g šviežių agurkų,
10 g česnako,
0,5 valg. šaukšto supjaustytų svogūnų laiškų,
pagal skonį druskos.

Agurkas nulupamas, supjaustomas mažais kvadratėliais, apibarstomas trupučiu druskos. Česnakas ir svogūnų laiškai susmulkinami, ištrinami su druska. Viskas sumaišoma su kefyru, suberiami agurkai, krapai.

Patiekiama su karštomis bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 12,5 g B; 2,5 g R; 15 g A;1,25 DV; 133 kcal (558,6 kJ). Bulvės skaičiuojamos atskirai.

Šalta pomidorų sriuba

0,5 l kefyro,
200 g pomidorų sulčių,
2 švieži pomidorai,
2 valg. šaukštai grietinės,
pagal skonį druskos, svogūnų laiškų, krapų.

Kefyras gerai išplakamas ir sumaišomas su pomidorų sultimis. Svogūnų laiškai supjaustomi, sutrinami su trupučiu druskos ir sudedami į sriubą. Paskaninama krapais, grietine, griežinėliais supjaustytais pomidorais.

Vienoje porcijoje yra: 12,9 g B; 2,5 g R; 18,9 g A; 1,6 DV;149,7 kcal (628,7 kJ).

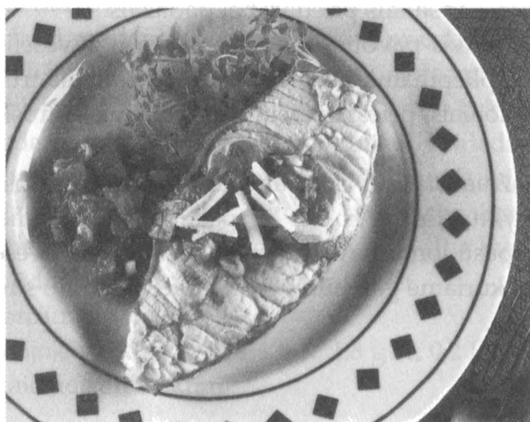
Šalta rūgštynių sriuba

0,5 l vandens,
100 g rūgštynių,
1 kiaušinis,
50 g grietinės,
1 skiltelė česnako,
pagal skonį druskos, svogūnų laiškų, krapų.

Supjaustytos rūgštynės išverdamos ir ataušinamos. Su druska sutrinami supjaustyti svogūnų laiškai ir česnakas. Griežinėliais supjaustomas kietai virtas kiaušinis. Viskas sudedama į sriubą, pasūdoma, užbalinama grietine, paskaninama supjaustytais krapais.

Vienoje porcijoje yra: 3,6 g B; 7 g R; 0,3 g A; 0,02 DV; 79 kcal (331,8 kJ).

KARŠTIEJI ŽUVŲ PATIEKALAI



Žuvys yra vertingas, baltymingas, turintis nemaža riebalų bei vitaminų, lengvai virškinamas ir gerai įsisavinamas maisto produktas. Kaloringumu žuvų produktai prilygsta liesai galvijų, paukščių mėsai. Žuvų sudėtis panaši į mėsos sudėtį. Žuvų raumenyse yra apie 10-19 % baltymų, daug amino rūgščių, vitaminų A, B1, B2, B6, D, E, PP, H, K ir kt.

Riebias žuvis (seliavas, ungurius, šamus, karpius ir kt.) labiau tinka šaltai rūkyti, marinuoti.

Smulkios, liesos žuvys (aukšlės, plakiai) yra skanesnės keptos ir karštai rūkytos. Stambios liesesnės žuvys (lydekos, sterkai) skanios įdarytos.

Smulkios menkavertės žuvys vartojamos sriubų nuovirams ruošti, žuvienėms virti.

Maistui pagardinti parduotuvėse galima įsigyti specialių prieskonių žuvies patiekalams.

ŽUVŲ ŠILUMINIO APDOROJIMO BŪDAI

Virimas ir šutinimas. Prieskoniai (pipirai, lauro lapeliai, mairūnai, kalendra, kardamonai) ir prieskoninės daržovės (morkos, svogūnai, salierai, petražolės, krapai, porai, gelsvės, česnakai) patiekalus pagardina.

Virimo ir šutinimo laikas priklauso nuo gabalų dydžio (stambesnių – ilgesnis). Supjaustyti žuvies gabalai dedami į verdantį vandenį, o nesupjaustyta žuvis – į šaltą vandenį, kad jos oda nesutrūkinėtų. Žuvis verdama perkoštame stipriame, neretai parūgštintame prieskoninių daržovių sultinyje. Šutinama žuvis, užpilta trupučiu vandens, apdėta prieskoniais, prieskoninėmis daržovėmis, ant mažos ugnies. Virtos ir šutintos žuvys patiekiamos su įvairiais karštais ar šaltais priedais bei padažais.

Troškinimas. Žuvis pavoliojama miltuose ar džiūvėsėliuose, išplaktame kiaušinyje ir apkepinama riebaluose. Tada užpilama trupučiu sultinio, apdedama prieskoniais, prieskoninėmis daržovėmis ir troškinama ant silpnos ugnies.

Kepimas. Dažniausiai žuvis kepama aliejuje. Aliejus turi įkaisti, bet neužvirti. Kad išnyktų stiprus žuvies kvapas, į aliejų dedama žalios bulvės gabalėlių. Žuvis pasūdoma, pavoliojama miltuose ar džiūvėsėliuose, išplaktame kiaušinyje, kuriame gali būti įtarkuota fermentinio sūrio, įberta prieskonių, ir kepama.

Virta lydeka su pomidorų padažu

1 kg lydekos,
0,5 morkos,
petražolių šakelė,
0,5 svogūno,
2 lauro lapeliai,
6 kartūs ir kvepiantieji pipirai,
1 stiklinė pomidorų padažo,
pagal skonį druskos.

Nuvalyta, išskrosta ir gerai išplauta žuvis supjaustoma gabalais.

Prieskoninės daržovės nuvalomos, nuplaunamos, susmulkinamos, sudedamos į verdantį vandenį ir, įbėrus druskos, prieskonių, 7 min. paverdamos. Į taip paruoštą verdantį daržovių sultinį sudedami viena eile žuvies gabalai ir labai lėtai 20 min. paverdama. Tada žuvis griebtuku išimama iš sultinio ir sudedama šonu į pakaitintą pusdubenį. Pridedama galva, uodega, šalia sudedamos virtos, sviestu palaistytos ir krapais apibarstytos bulvės.

Žuvis užpilama pomidorų arba kitokiu padažu ar tirpytu sviestu.

Atskirai patiekiami švieži agurkai, pomidorai arba kopūstų salotos.

Tokiu pat būdu galima paruošti lyną ir sterką.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 19,2 g B; 1,4 g R; 1,8 g A; 0,2 DV; 97 kcal (406 kJ). Visi priedai skaičiuojami atskirai.

Troškinta lydeka su pomidorais

600 g jūros lydekos filė,
3 valg. šaukštai aliejaus,
2 svogūnai,
800 g nuplikytų ir nuluptų pomidorų,
5 valg. šaukštai 15 proc. riebumo grietinės,
pagal skonį joduotos druskos, pipirų, citrinos rūgšties, česnako, kmynų.

Žuvis nulupama ir supjaustoma gabaliukais. Apibarstoma joduota druska ir apšlakstoma citrinos sultimis. Svogūnai smulkiai sukapojami ir apkepami aliejuje. Sudedami pomidorai, česnakai, prieskoniai, pasūdoma ir 10

min. patroškinama. Tada sudedama žuvis, supilama grietinė ir dar 10 min. troškinama. Prie taip paruoštos žuvies tinka ryžiai arba bulvės.

Išeiga 4 porcijos.

Vienos porcijos energetinė vertė: 23 g B; 10 g R; 6 g A; 0,5 DV; 210 kcal (880 kJ).

Ryžiai ir bulvės skaičiuojami atskirai.

Jūros lydeka apelsinų sultyse

1 kg žuvies,
50 g juodos duonos džiūvėsėlių,
2 valg. šaukštai aliejaus,
200 g apelsinų sulčių (arba 4-5 apelsinų sultys, galima kartu sudėti ir minkštimą),
truputis druskos, pipirų, česnako, citrinos sulčių.

Žuvis nuvaloma, nusausinama, apšlakstoma citrinos sultimis, apibarstoma pipirais, smulkintu česnaku, druska ir pamarinuojama apie 4-5 val. Tada pavoliojama džiūvėsėliuose, apkepinama įkaitintame aliejuje, sudedama į troškintuvą, užpilama apelsinų sultimis ir patroškinama 10-15min. Skaniausia valgyti su karšta bulvių tyre.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 24,4g B; 10 g R; 14 g A; 1,2 DV; 0,5 DV; 251,6 kcal (954,2 kJ).

Bulvių tyrė skaičiuojama atskirai.

Karpis itališkai

130 g nuvalyto karpio,
10 g svogūno,
1 didelis pomidoras,
2 arbat. šaukšteliai aliejaus,
1 valg. šaukštas tarkuoto sūrio (30% riebumo),
truputis kmynų, druskos.

Aliejuje apkepamas smulkiai supjaustytas svogūnas su kmynais, sudedamas pasūdytas karpis, kurio sultyse troškinama. Tada sudedamas į 4

dalis supjaustytas pomidoras, užpilama trupučiu vandens ir baigiama troškinti. Prieš patiekiant apibarstoma tarkuotu sūriu.

Prie karpio tinka virtos bulvės ar makaronai, gūžinės salotos.

Vienoje porcijoje yra: 25 g B; 17 g R; 4 g A; 0,33 DV; 269 kcal (1129,8 kJ). Bulvės ir makaronai skaičiuojami atskirai.

Virtas karpis piene

1 kg karpio,
2 svogūnai,
1 morka,
0,5 stiklinės pieno ar grietinėlės,
2 valg. šaukštai sviesto,
1 kiaušinis,
truputis džiūvėsėlių,
pagal skonį petražolių, salierų, porų, prieskonių, druskos.

Išvalytas ir nusausintas karpis supjaustomas gabalais, įtrinamas druska su prieskoniais, pamirkomas išplaktame kiaušinyje, pavoliojamas džiūvėsėliuose ir apkepamas svieste. Tada dedamas į ugniai atsparų stiklinį indą su ištirpintu sviestu, užpilamas karštu pienu ir troškinamas. Pabarstomas petražolių lapeliais. Valgomas su virtomis bulvėmis, bulvių ar ryžių koše.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 7,0 g B; 5 g R; 2,3 g A; 0,2 DV; 82,2 kcal (345,2 kJ). Bulvės ir ryžiai apskaičiuojami atskirai.

Karpis drebučiuose

0,5 kg karpio,
2 valg. šaukštai aliejaus,
1 citrina,
2 skiltelės česnako,
1 l vandens,
pagal skonį pipirų, druskos.

Paruošto karpio gabaliukai įtrinami prieskoniais su druska, susmulkintu česnaku ir apkepinami aliejuje, kol pagelsta. Tada sudedami į puodą, užpilami citrinos sultimis parūgštintu karštu vandeniu, įmetama citrinos žievelių ir verdama ant mažos ugnies apie 30 min.

Gatavi žuvies gabaliukai atsargiai išgriebiami, sudedami į gilesnį pusdubenį, užpilami atšaldytu sultiniu, kuriame virė žuvis, paliekami sustingti. Puošiama citrinos griežinėliais ir žalumynais.

Norint gauti kietesnius drebučius, litrui sultinio ištirpinama 20-30 g želatinos.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 16,2 g B; 11,6 g R; 0,4 g A; 0,03 DV; 171 kcal (718 kJ).

Troškintas, grybais įdarytas upėtakis

800 g upėtakių,
20 g džiovintų baravykų,
20 g sviesto,
2 valg. šaukštai grietinės,
pagal skonį svogūnų, morkų, kitų prieskoninių daržovių, druskos.

Per pakaklę išdarinėti upėtakiai nuplaunami ir nusausinami, įtrinami druska ir, prikimšus paruošto grybų įdaro, pjūvis užsiuvamas. Upėtakiai pavoliojami miltuose ir apkepami svieste. Paskui sudedami į troškintuvą su susmulkintomis prieskoninėmis daržovėmis, įpilama truputis sultinio ir troškinama. Baigiant troškinti supilama grietinė.

Įdarui išmirkyti baravykai apvirinami ir smulkiai supjaustomi, pridedama svieste pakepintų svogūnų, išmaišoma.

Išėmus siūlus, troškinti upėtakiai sudedami į pašildytą dubenį, apipilami perkoštu padažu, kuriame buvo troškinami, apibarstomi petražolių lapeliais. Patiekiami su virtomis bulvėmis, virtais makaronais ir žaliomis salotomis.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 19,4 g B; 4,3 g R; 0,45 g A; 0,04 DV; 118 kcal (494 kJ). Bulvės, makaronai ir salotos skaičiuojamos atskirai.

Kepta žuvis su obuoliais

1 kg žuvies (pavyzdžiui, ešerio),
3 obuoliai,
3 valg. šaukštai krienų,
0,5 valg. šaukšto sviesto,
1 arbat. šaukštelis rūgšties,
pagal skonį druskos.

Žuvis nuvaloma, apšlakstoma rūgštimi, pasūdoma, įdedama į riebalais išteptą skardą, patepama sviestu ir kepama 20 min.

Obuoliai nulupami, stambiai sutarkuojami ir sumaišomi su smulkiai tarkuotais krienais. Taip paruošta masė užtepama ant iškepusios žuvies, ir ji dar kepama, kol obuoliai suminkštėja. Iškepusi žuvis atsargiai išimama, kad nesuirtų, ir įdedama į pailgą pusdubenį. Aplinkui sudedama bulvių košė.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 18,4 g B; 6 g R; 3,5 g A; 0,3 DV; 141,5 kcal (594,5 kJ). Bulvių košė skaičiuojama atskirai.

Marinuotas keptas sterkas tešloje

800 g šaldyto sterko filė,
truputį aliejaus kepimui,
pieno,
1 kiaušinis,
2-3 valg. šaukštai miltų,
2-3 svogūnai,
10 g sviesto,
pagal skonį prieskonių, druskos.

Šaldyto sterko filė atšildoma, supjaustoma gabaliukais ir palaikoma marinuota.

Iš kiaušinio, miltų, pieno ar vandens užmaišoma geros grietinės tirštumo tešla, joje pamirkomi marinuoti žuvies gabaliukai ir kepami nedideliame riebalų kiekyje apverčiant, kol parusvėja. Iškepę karšti žuvies gabaliukai sudedami eilute į pašildytą pusdubenį, užpilami trupučiu sviesto ir ap-

dedami pakepintais svogūnais. Atskirai patiekiamos karštos daržovės (troškinti žalieji žirneliai, morkos, žiediniai kopūstai).

Galima valgyti ir šaltą. Tada atskirai duodama majonezo.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 21 g B; 2,6 g R; 6,7 g A; 0,6 DV; 134 kcal (564 kJ). Karštos daržovės ir majonezas apskaičiuojama atskirai.

Šutintas karšis

1 kg karšio,
10 g sviesto,
0,5 citrinos,
0,25 stiklinės grietinėlės,
pagal skonį prieskonių, prieskoninių daržovių, druskos.

Nuvalytas karšis supjaustomas gabalais, pašlakstomas citrinos sultimis, apibarstomas druska ir prieskoniais, dedamas į puodą su trupučiu vandens, pridedama susmulkintų prieskoninių daržovių ir šutinama. Baigiant šutinti, supilama karšta grietinėlė ir sudedamas sviestas.

Patiekiamas užpiltas tuo padažu, kuriame šuto. Atskirai duodama virtų žiedinių kopūstų, pupelių, makaronų, žalių salotų.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 17,3 g B; 5,4 g R; 0,3 g A; 0,02 DV; 119 kcal (500 kJ). Priedai skaičiuojami atskirai.

Troškinta žuvis su bulvėmis

1 kg žuvies (pavyzdžiui, ledinės),
350 g bulvių,
1 kiaušinio trynys,
0,5 valg. šaukšto sviesto,
1 valg. šaukštas miltų,
truputis riebalų,
rūgšties,
petražolių, krapų,
pagal skonį druskos.

Žuvis nuvaloma, supjaustoma gabalais, pasūdoma ir pašlakstoma rūgštimi. Puodo dugnas ištepamas sviestu, sudedama žuvis, petražolės, užpilama 0,5 l vandens, ir viskas troškinama 20 min.

Padažui miltai paspirginami svieste, įpilama 0,5 l vandens ar žuvies sultinio ir užvirinama. Tada įplakamas trynys, įpilama rūgšties, įberiama druskos ir viskas pakaitinama.

Bulvės supjaustomos ir išverdamos.

Į pusdubenį sudedamos bulvės, apibarstomos krapais, ant viršaus sudedama ištroškinta žuvis, ir viskas užpilama padažu. Valgoma su lapinėmis salotomis.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 16,9 g B; 2,6 g R; 8,7 g A; 0,7 DV; 126,5 kcal (532 kJ). Salotos skaičiuojamos atskirai.

Troškinta menkė arba plekšnė su kopūstais

1 kg menkės arba plekšnės,
0,5 stiklinės miltų,
0,25 stiklinės aliejaus arba 0,5-1 valg. šaukštas taukų,
1 svogūnas,
1 l raugintų kopūstų arba 1 nedidelė kopūstų gūžė,
pagal skonį pomidorų padažo, druskos.

Paruošta menkė arba plekšnė supjaustoma gabalais (kaulus geriau ištraukti), pasūdoma, pavoliojama miltuose ir apkepama aliejuje arba taukuose.

Rauginti ar švieži kopūstai ištroškinami, pridėjus svogūnų, aliejaus ir truputį vandens.

Į puodą dedami eilėmis troškinti kopūstai ir kepta menkė. Viskas užpilama pomidorų padažu ir, įdėjus į orkaitę, ištroškinama. Duodama į stalą su virtomis bulvėmis.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 19,1 g B; 10,6 g R; 6,1 g A; 0,5 DV; 196 kcal (824 kJ). Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Žuvies kukuliai



800 g menkės, sterko, plekšnės ar kitokios žuvies,
2 riekutės pyrago arba 100 g džiūvėsėlių,
2-3 svogūnai, 20 g sviesto svogūnams pakepinti,
2 kiaušiniai, 0,5 stiklinės grietinės,
prieskonių (pipirų, mairūnų, tarkuoto muskato riešuto),
truputis miltų, pieno, riebalų kepimui, pagal skonį druskos.

Išvalyta žuvis nulupama, išėmus kaulus, sumalama, sudedami svieste pakepinti svogūnai, piene išmirkytas ir nuspaustas pyragas ar piene sudrėkinti džiūvėsėliai, įmušami kiaušiniai, suberiami prieskoniai, įpilama grietinė. Viskas gerai išmaišoma, pasūdoma, išplakama, kad masė būtų puri ir vientisa. Iš jos daromi nedideli kukuliai, pavoliojami džiūvėsėliais, apkepami svieste ir dar truputį patroškinami. Šiuos kukulius galima ir virti (10-15 min.) pasūdytame vandenyje.

Karšti žuvies kukuliai patiekiami su virtomis bulvėmis ir raugintais agurkais. Vakarienei ir pavakariams skanu valgyti ir šaltus su krienais ar majonezu. Į majonezą ar grietinę galima pripjaustyti raugintų ar marinuotų agurkų.

Šiuos kukulius galima įdaryti džiovintais grybais.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 14,2 g B; 5,9 g R; 12,4 g A; 1 DV; 159,5 kcal (670 kJ). Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Žuvies apkepas su špinatais

1 kg žuvies (pavyzdžiui, menkės),
1 kg špinatų, 2 kiaušiniai,
2 valg. šaukštai miltų,
0,5 stiklinės pieno,
25 g tarkuoto sūrio,
0,5 valg. šaukšto sviesto,
pagal skonį druskos.

Špinatai išverdami, sukapojami ir supilami į riebalais išteptą apkepo vidų. Žuvis nuvaloma, išėmus kaulus, supjaustoma gabalais, pasūdoma ir sudedama ant špinatų. Kiaušiniai suplakami su miltais bei pienu ir užpilami ant žuvies. Viršus apibarstomas tarkuotu sūriu. Taip paruošta žuvis kepama 30 min. Patiekiama tame pačiame inde, kuriame kepė.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 21,7 g B; 3,4 g R; 9 g A; 0,75 DV; 153 kcal (643 kJ).

Kopūstainiai su žuvies įdaru

1 kopūsto gūžė,
500 g žuvies (pavyzdžiui, menkės),
2 kiaušiniai,
2 riekutės bandelės,
50 g lašiniukų, 2 svogūnai,
2 stiklinės sultinio,
pagal skonį citrinos žievelės, druskos.

Kopūstas apverdamas ir išskirstomas atskirais lapais. Žuvis (galima naudoti šaldytą) nuvaloma, išimami kaulai ir sumalama. Kartu sumalami ir maži kopūsto lapai. Į sumaltą žuvį sudedama išmirkyta bandelė, tryniai, prieskoniai ir plaktas baltymas. Tada paimami kopūsto lapai, ant jų uždedama žuvies įdaro, susukama ir apkepinama su lašiniukais. Puodo dugnas išklojamas lašiniukais, sudedami kopūstainiai, užpilama sultiniu ar vandeniu ir troškinama 1 val.

Patiekiama su virtomis bulvėmis.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 13 g B; 4 g R; 9,1 g A; 0,75 DV; 124 kcal (521 kJ). Bulvės skaičiuojamos atskirai.

Menkės filė su krapais

300 g menkės ar kitos žuvies filė,
100 g morkų,
100 g saliero (šaknies),
1 nedidelis poras,
20 g augalinių riebalų,
2 nedideli pomidorai,
3 arbat. šaukšteliai smulkintų krapų,
pagal skonį citrinos sulčių, druskos.

Šakniavaisiai supjaustomi kubeliais, poras juostelėmis ir apkepama 5 g augalinių riebalų, su trupučiu vandens, patroškinama. Nuvalyta žuvis pašlakstoma citrinos sultimis ir paliekama 15 min. Pomidorai nuplikinami, nulupami ir supjaustomi skridinėliais. Žuvis pasūdoma. Daržovės išdėliojamos ant atitinkamo dydžio folijos, ant jų – filė, užklojama pomidorų skridinėliais. Ant jų sudedami gabalėliais augaliniai riebalai bei pabarstomi smulkintais krapais. Folija užlankstoma, subadoma šakutėmis. Kepama vidutinėje temperatūroje apie 20 min. Paskui folija atsargiai išvyniojama, patiekalas išimamas ant lėkštės ir užpilamas susidariusiomis sultimis. Žuvis apibarstoma likusiais krapais.

Prie žuvies tinka ryžiai arba bulvės, kitos daržovės.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 29 g B; 9 g R; 7 g A; 0,58 DV; 236 kcal (987,2kJ).

Ryžiai ir bulvės skaičiuojama atskirai.

Menkės filė su daržovėmis



150 g menkės,
10 g morkų,
40 g porų,
10 g salierų,
0,5 valg. šaukšto margarino,
0,25 stiklinės vandens,
5 g citrinos sulčių,
pagal skonį pipirų, petražolių, druskos.

Žuvis apšlakstoma citrinos sultimis, apibarstoma druska, pipirais ir palaikoma. Morkos, porai, salierai supjaustomi šiaudeliais. Ant daržovių užpilamas tirpintas margarinas, vandens ir įdedama žuvis. Uždengus indą patroškinama. Prieš patiekiant daržovės, žuvis apibarstoma petražolėmis.

Valgoma su bulvėmis ir kitais priedais, kurie apskaičiuojami atskirai.

Vienoje porcijoje yra: 27 g B; 3 g R; 2 g A; 0,2 DV; 160 kcal (672 kJ).

Silkė su bulvėmis ir salotomis



**125 g nesūdytos silkės,
30 g svogūnų,
1 valg. šaukštas fermentinio sūrio
45% riebumo,
1 arbat. šaukštelis sviesto,
20 g pomidorų,
pagal skonį citrinos sulčių,
prieskoninių žalių daržovių,
žuvų prieskonių, druskos.**

**Priedui:
200 g bulvių (išvirtų su lupenomis),
50 g gūžinių salotų,
po 1 valg. šaukštą aliejaus, acto,
pagal skonį pipirų, prieskoninių
daržovių, druskos.**

Silkė apšlakstoma citrinos sultimis, pasūdoma. Dedama į formą kartu su griežinėliais supjaustytais svogūnais. Apibarstoma prieskoniniais žalumynais. Vidinėje pusėje į silkę įdedama pomidoro gabalėlių. Tada silkė apvoliojama tarkuotu sūriu, ant jos uždedama sviesto ir kepama apie 20 min. 220°C orkaitėje.

Prie silkės duodama bulvių, gūžinių salotų, paskanintų marinatu iš aliejaus, acto, druskos, pipirų, prieskoninių žalumynų.

Vienoje porcijoje yra: 25 g B; 24 g R; 41 g A; 3,5 DV; 500 kcal (2085 kJ).

KARŠTIEJI MĖSOS PATIEKALAI



Mėsą sudaro vanduo, baltymai, riebalai, mineralinės ir organinės medžiagos. Gyvūninės kilmės baltymai žmogaus mityboje yra svarbiausi, nes iš jų organizmas gauna savo baltymus. Galvijų ir paukščių mėsoje bei jų vidaus organuose yra A, D, E, K, F, B1, B12, PP ir kt. vitaminų. Labai svarbios ir mineralinės medžiagos (natris, kalis, choras, jodas, bromas), esančios gyvūninės kilmės maiste.

Gera mėsa yra rausvos spalvos, malonaus kvapo ir gero skonio. Diabetu sergančių žmonių stalui tinka liesa mėsa – jautiena, veršiena, triušiena, vištiena, kalakutiena, kiškiena, stirniena ir kt.

MĖSOS ŠILUMINIO APDOROJIMO BŪDAI

Virimas. Kad mėsoje išliktų kuo daugiau maisto medžiagų, ji dedama į verdantį vandenį. Sūdoma baigiant virti. Verdama uždengtame inde, ant silpnos ugnies, nes, smarkiai verdant, išgaruoja aromatinės medžiagos. Mėsa paprastai išverda per 1–2,5 val., autoklave kur kas greičiau.

Virimas garuose. Mėsa verdama specialiuose induose su įdedamu metaliniu sieteliu. Vandeniui verdant susidarę garai veikia ant sietelio esančius produktus. Verdama uždengtame inde. Garuose virta mėsa esti maistingesnė ir skanesnė.

Troškinimas. Prieš troškinama mėsa apkepinama ant mažos ugnies. Paskiau troškinama, įpylus truputį skysčio, uždengtame inde. Skysčio turi būti tik tiek, kad apsemtų dugną. Indo atidarinėti nereikia. Retkarčiais reikia pakratyti, kad ant dangčio susirinkę lašai nukristų. Mėsa troškinama su prieskoninėmis daržovėmis ir sūdoma bei rūgštinama, kai yra apyminkštė.

Nuo troškinimo likusios sultys patiekiamos kartu su mėsa. Troškinama mėsa yra skanesnė bei maistingesnė negu virta vandenyje.

Kepimas. Pirmiausia mėsa apkepama ant stiprios ugnies, kad jos paviršiuje susidarytų plutelė, paskiau pasūdoma. Tik stambūs kepsniai sūdomi iš anksto, kad įsisūrėtų. Mėsa uždengtoje keptuvėje dedama į karštą orkaitę. Kepamą mėsą kas 10-15 min. reikia apšlakstyti išvarvėjusiomis sultimis. Baigiant kepti, reikia įpilti truputį karšto vandens, kad susijungtų riebalai ir mėsos sultys. Iš jų gaminamas padažas. Kepimo laiką sunku nustatyti; tai priklauso nuo mėsos gabalo dydžio, rūšies ir šeimininkės skonio. Seniausias būdas – įsmeigti ploną medinį virbą ir žiūrėti: jei išbėga šviesus skystis su riebalais – kepsnys iškepęs, jei rausvos sultys – dar žalias.

Kepimas keptuvėje (ant viryklės). Šiuo būdu kepami mėsos gabaliukai turi būti nestori – 2-3 cm. Mėsa dedama į įkaitintus riebalus, kepama prieš tiekiant į stalą. Viena pusė apkepa per 3-5 min. Pjausniai, muštiniai, maltiniai ir kiti maži kepsneliai prieš kepant sūdomi, apvoliojami miltais, džiūvėsėliais, suvilgomi išplaktu kiaušiniu. Turint galimybę, patariama mėsą kepti keptuvėje be riebalų arba mikrobanginėje krosnelėje.

JAUTIENA

Iš jautienos gaminami įvairūs virti, troškinti ir kepti patiekalai. Senų gyvulių mėsa labiau tinka virti. Skanesnė virta mėsa didesniame gabale. Mėsa sūdoma prieš kepant.

Kieta jautiena esti minkštesnė ir greičiau suverda, jeigu iš vakaro įtrinama sausomis garstyčiomis. Prieš troškinant jautieną tinka pamarinuoti – per naktį palaikyti išrūgose, rūgusiame piene, silpname acto skiedinyje arba apšlakstyti aliejumi, sumaišytu su citrinos sultimis ar rūgštimi. Tokia mėsa esti minkštesnė, trapesnė. Vasarą jautieną, prieš dedant į šaldytuvą, galima apibarstyti susmulkintomis prieskoninėmis daržovėmis (svogūnais, petražolėmis, salierais, porais), o žiemą – tokiomis pat džiovintomis daržovėmis.

Virta jautiena

0,5 kg jautienos,
0,5 stiklinės svogūnų padažo,
pagal skonį prieskonių, prieskoninių daržovių, druskos.

Mėsa dedama į verdantį vandenį, kad apsemtų, sudedamos prieskoninės daržovės ir ant mažos ugnies verdama, kol suminkštėja (1-2 val.). Baigiant virti pasūdoma, suberiami prieskoniai.

Išvirusi mėsa supjaustoma skersai raumenų nestorais griežinėliais, sudedama į paruoštą svogūnų padažą ir dar kelias minutes patroškinama.

Patiekiama užpilta padažu. Puošiama virtomis morkomis, žaliais petražolių lapeliais. Valgoma su virtomis bulvėmis ir raugintis agurkais.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 13 g B; 10,2 g R; 4,2 g A; 0,4 DV; 160,6 kcal (674,5 kJ). Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Virta jautiena su daržovėmis



600g jautienos,
40 g sviesto,
1 kg įvairių daržovių (kopūstų, bulvių, morkų, ropių – po 200 g, pupelių, žirnių – po 100 g),
pagal skonį prieskonių, druskos.

Jautiena išverdama prieskonių ir prieskoninių daržovių sultinyje. Įvairios daržovės išverdamos atskirai. Tada mėsa supjaustoma, dedama į pašildytą dubenį, aplink – daržovės, pašlakstoma sviestu ir patiekiama.

Išeiga 6 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 14,7 g B; 8,3 g R; 12,3 g A; 1 DV; 183 kcal (767 kJ).

Jautienos muštiniai su slyvomis

800 g jautienos nugarinės,
1 kiaušinis,
truputis džiūvėsėlių muštiniams pavolioti,
40 g riebalų kepimui,
20 g sviesto užpylimui,
pagal skonį prieskonių, druskos.

Įdarui:
200 g džiovintų slyvų,
3-4 svogūnai,
20 g sviesto svogūnams pakepinti,
pagal skonį prieskonių (muskato riešuto, cinamono, pipirų, gvazdikėlių), druskos.

Slyvos išbrinkindamos ir supjaustomos juostelėmis, svogūnai smulkiai supjaustomi ir pakepinami svieste, paskaninama maltais prieskoniais ir sumaišoma.

Mėsa supjaustoma skersai raumenų griežinėliais, išmušama kūjeliu, apvoliojama druska, sumaišyta su prieskoniais ir plaktu kiaušiniu, įdaroma paruoštomis slyvomis, suformuojama pailga forma, apvoliojama džiūvėsėliais ir iškepama gerai įkaitintuose riebaluose.

Iškepti muštiniai sudedami į pašildytą pusdubenį, aplink apdedami keptomis ar virtomis bulvėmis, troškintomis pupelėmis, žaliaisiais žirneliais.

Atskirai patiekiama lapinių salotų ar kitų žalių daržovių.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 14,0 g B; 17,7 g R; 16,9 g A; 1,4 DV; 282,9 kcal (1188 kJ).

Bulvės, troškintos pupelės, žirneliai bei kitos salotos apskaičiuojamos atskirai. Pavyzdžiui, vienai porcijai: 1-2 bulvės, 50 g troškintų žirnelių ir t.t.

Troškinta jautiena su morkomis

100 g jautienos,
100 g morkų,
1 arbat. šaukštelis miltų,
1 arbat. šaukštelis riebalų,
pagal skonį citrinos sulčių, druskos, petražolių.

Mėsa supjaustoma gabaliukais, apkepama riebaluose, įpilama vandens ir troškinama, iki pusiau suminkštėja. Tada suberiamos skrituliukais supjaustytos morkos ir dar troškinama. Galima pabarstyti miltais, išmaišyti ir dar truputį pakaitinti. Patiekiant paskaninama smulkintomis petražolėmis ir citrinos sultimis.

Vienoje porcijoje yra: 22 g B; 18 g R; 12 g A; 1 DV; 303 kcal (1272,6 kJ).

Vengriškas kepsnys ant iešmo

150 g jautienos,
150 g kiaulienos,
15 g lašiniukų,
195 g svogūnų,
13 g margarino,
pagal skonį pipirų, paprikos, druskos.

Kiauliena, jautiena, lašiniukai supjaustomi 2–3 cm gabaliukais, svogūnai – griežinėliais. Viskas pakaitomis suveriama ant iešmo, pasūdoma, papipirinama. Margarinas pašildomas ir iešmai dedami kepti, kol mėsa parusvėja.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 21 g B; 18 g R; 6 g A; 0,5 DV; 290 kcal (1218 kJ).

Jautienos ragu su grybais



100 g jautienos,
20 g svogūno,
1 valg. šaukštas aliejaus,
1 valg. šaukštas pomidorų tyrės,
20 g pievagrybių,
60 g daržovių (agurkėlių, žirnelių, morkų),
1 valg. šaukštas sauso raudono vyno,
pagal skonį pipirų, paprikos, svogūnų laiškų, druskos.

Mėsa supjaustoma gabaliukais, pasūdoma, apibarstoma prieskoniais, pakepinama su apkeptais svogūnais, įpilama pomidorų tyrės, patroškinama. Tada sukrečiamos pievagrybių skiltelės, šiaudeliais supjaustytas agurkėlis, morkos ir žirneliai. Supilamas raudonas vynas ir troškinama, kol suminkštėja. Papuošiama smulkintomis petražolėmis.

Vienoje porcijoje yra: 26 g B;19 g R; 4 g A; 0,33 DV; 291 kcal (1262kJ).

Troškinta jautiena garstyčių padaže



**800 g jautienos,
1 morka, 1 pomidoras,
30 g riebalų, 1 valg. šaukštas miltų,
2 valg. šaukštai grietinės,
1 arbat. šaukštelis garstyčių,
1 stiklinė sultinio, 1 svogūnas,
pagal skonį prieskonių, druskos.**

Mėsa supjaustoma gabaliukais, apibarstoma druska, sumaišyta su prieskoniais, pavoliojama miltuose ir apkepinama. Paskiau sudedama į troškintuvą, užpilama sultiniu, suberiamos susmulkintos daržovės. Baigiant troškinti užpilama grietine, garstyčiomis.

Patiekiama pašildytame pusdubenyje, apdėta virtomis bulvėmis ir užpilta tuo pačiu padažu, kuriame troškinta.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12,5 g B; 8,4 g R; 4,1 g A; 0,3 DV; 142kcal (596,4 kJ).

VERŠIENA

Veršiena troškinama, kepama, rečiau verdama. Patiekalai gaminami panašiai, kaip ir iš jautienos.

Veršienos vyniotinis

1 kg veršienos kumpio,
40 g sviesto,
1 morka,
1 petražolė,
pagal skonį pipirų, lauro lapelių, kalendrų, saliero, česnako, kitų prieskoninių daržovių, druskos.

Mėsa storesnėse vietose įpjaunama, pamušama kūjeliu, įtrinama druska, prieskoniais, sutrintu česnaku. Paskiau ji susukama, įvyniojama į sudrėkintą marlę ir virvele surišama. Išimtas kaulas sukapojamas ir su prieskoniais bei prieskoninėmis daržovėmis 20 min. pavirinamas. Tada į šį sultinį sudedamas vyniotinis ir verdamas ant silpnos ugnies 1-1,5 val. Išviręs supjaustomas griežinėliais, sudedamas į pašildytą pusdubenį, apšlakstomas sviestu ir pakraščiais apdedamas troškintomis ar virtomis daržovėmis (žiediniais kopūstais, morkomis, žirneliais). Atskirai patiekiama bruknių košė, marinuoti vaisiai.

Šis vyniotinis skanus ir šaltas. Tada išimtas iš sultinio jis paslegiamas.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 33,7 g B; 9,7 g R; 2,3 g A; 0,2 DV; 231,3 kcal (971,5 kJ).

Daržovės bei salotos apskaičiuojamos atskirai.

Troškinta veršiena su žirniais

800 g veršienos,
0,5 l žaliųjų žirnelių (arba tiek pat jaunų išmirkytų žirnių),
40 g sviesto,
0,5 stiklinės sultinio,
truputis miltų,
pagal skonį prieskonių, petražolių ar krapų lapelių, kitų prieskoninių daržovių, druskos.

Supjaustyti nedideli veršienos gabaliukai įtrinami druska, sumaišyta su prieskoniais, apvoliojami miltais ir apkepinami svieste. Pakepinti svieste miltai atskiedžiami sultiniu, suberiamos susmulkintos prieskoninės daržovės, sudedama pakepinta veršiena, žirniai, ir troškinama, kol suminkštėja. (Vietoj žirnių galima dėti šparaginių pupelių.)

Patiekiama pašildytame pusdubenyje, užbarsčius susmulkintais petražolių ar krapų lapeliais. Valgoma su juoda duona ar pyragu.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 19,2 g B; 5,6 g R; 8,2 g A; 0,7 DV; 160 kcal (672 kJ). Duona apskaičiuojama atskirai.

Kepta veršiena su sūriu

800 g veršienos,
40 g riebalų,
pagal skonį prieskonių, prieskoninių daržovių.

Įdarui:
1 stiklinė tarkuoto varškės sūrio,
2 valg. šaukštai grietinės,
15 g džiūvėsėlių,
truputis petražolių, krapų lapelių,
svogūnų laiškų, druskos.

Veršiena išlyginama nestoru sluoksniu, kiek pamušama kūjeliu, apibarstoma druska, sumaišyta su prieskoniais, ir aptepama įdaru. Stipriai susukama, surišama, dedama į keptuvą su įkaitintais riebalais, apdedama supjaustytomis prieskoninėmis daržovėmis ir kepama orkaitėje, palaistant iš-

tekėjusiomis sultimis. Jei jų maža, įpilama karšto vandens. Iškepa per 1-1,5 val.

Įdarui: į sutarkuotą sūrį supilama grietinė, suberiami džiūvėsėliai, susmulkinti petražolių ir krapų lapeliai, svogūnų laiškai, masė kiek pasūdoma ir lengvai išmaišoma.

Veršiena patiekiama supjaustyta ir užpilta perkoštu padažu, kuriame kepė; aplink apdedama keptų bulvių ar kitokių virtų daržovių. Atskirai patiekiama bruknių košės, konservuotų vaisių, žaliųjų žirnelių ar salotų.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 13,3 g B; 6,9 g R; 2 g A; 0,2 DV; 123,3 kcal (517 kJ). Bulvės ir visi kiti priedai apskaičiuojami atskirai.

Veršiena su kumpiu ir žirneliais

0,5 l nuoviro ar vandens,
160 g veršienos arba triušienos,
nubrauktas arbatinis šaukštelis miltų,
0,5 kiaušinio,
20 g augalinių riebalų,
20 g neriebaus kumpio arba paukštienos raumenų,
20 g šviežių arba šaldytų žirnelių,
pagal skonį petražolių, druskos, citrinos sulčių, pipirų.

Mėsos gabalėliai išmušami, pasūdomi, apibarstomi pipirais, apkepami įkaitusiuose riebaluose. Įpilama truputį vandens arba nuoviro ir troškinama, kol suminkštėja. Paskui mėsa išimama, nuoviras užblendžiamas miltais, išmaišytais su vandeniu. Vėl paverdama, sudedamas smulkiai supjaustytas kumpis ir susmulkintas kietai virtas kiaušinis, žirneliai, trumpai paverdami vandenyje su keletu lašų citrinos sulčių. Visa pakaitinama, lėkštėn sudedami mėsos gabaliukai, užpilama skysčiu, kuriame virė. Priedai iš skysčio sudedami ant mėsos. Pabarstoma smulkintomis petražolėmis.

Prie veršienos tinka virtos bulvės.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 23 g B; 14 g R; 4 g A; 0,33 DV; 232 kcal (974,4 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Veršienos pjausniai

600 g veršienos,
40 g riebalų,
20 g sviesto užpylimui,
1 kiaušinis,
15 g džiūvėsėlių,
truputis pieno,
pagal skonį prieskonių, citrinos, marinuotų agurkų, slyvų, žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Mėsa supjaustoma skersai raumenų, pamušama kūjeliu, apibarstoma druska, sumaišyta su prieskoniais, pavilgoma su trupučiu pieno išplaktu kiaušiniu, apvoliojama džiūvėsėliais. Kepama riebaluose prieš pat patiekiant.

Iškepę pjausniai sudedami į pašildytą pusdubenį, užpilami pakaitintu sviestu, ant kiekvieno uždedama po griežinėlį citrinos arba rauginto ar marinuoto agurko, slyvos. Puošiama žaliomis prieskoninėmis daržovėmis.

Atskirai patiekiama keptų bulvių, troškintų morkų ar ridikų salotų.

Išeiga 6 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12,2 g B; 7,6 g R; 2 g A; 0,2 DV; 86,8 kcal (364,6 kJ). Bulvės ir įvairios salotos apskaičiuojamos atskirai.

TRIUŠIENA

Dėl maistingumo ir gero skonio triušiena plačiai vartojama dietiniams patiekalams gaminti. Ji yra balta, švelni, lengvai virškinama, panašaus skonio į veršieną, savo verte prilygsta daugelio gyvulių mėsai. Joje daug mineralinių medžiagų, ypač gausu fosforo ir kalcio druskų, vitamino PP (pastarojo beveik dvigubai daugiau negu jautienoje).

Triušiena paprastai troškinama, o šlaunelės ir nugarinė kepama. Tik ką papjautų triušių mėsą reikia bent keletą valandų pamarinuoti.

Triušiena, troškinta piene

800 g triušienos,
20 g sviesto,
40 g lašiniukų,
4-5 svogūnai,
0,5 l pieno,
pagal skonį pipirų, žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Mėsa supjaustoma gabaliukais, pasūdoma, apibarstoma pipirais ir apkepama riebaluose. Gilaus keptuvo dugnas išklojamas plonai supjaustytais lašiniukais, lygiu sluoksniu ant jų suberiami smulkiai supjaustyti svogūnai, o ant jų sudedami apkepinti mėsos gabaliukai, užpilama karštu pienu ir troškinama ant silpnos ugnies.

Patiekiama užpilta tuo pačiu padažu, kuriame buvo troškinama. Prie mėsos duodama keptų bulvių ar virtų pupelių, bruknių košės.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 15,4 g B; 11,4 g R; 5,7 g A; 0,5 DV; 187 kcal (785,4 kJ).

Bulvės ir kiti priedai apskaičiuojami atskirai.

Troškinta triušiena su burokėlių salotomis

800 g triušienos (užpakalinės dalies),
20 g riebalų,
0,5 kiaušinio,
15 g džiūvėsėlių mėsai apvolioti,
pagal skonį prieskoninių daržovių, prieskonių (kmynų, kadagio uogų, pipirų, lauro lapelių).

Burokėlių salotoms:

150 g virtų burokėlių,
1 valg. šaukštas tarkuotų krienų,
1 valg. šaukštas aliejaus,
1 kietai virtas kiaušinis,
truputis citrinų sulčių ar rūgšties,
pagal skonį druskos.

Mėsa supjaustoma gabaliukais, pasūdoma, apvoliojama plaktu kiaušiniu ir džiūvėsėliais, apkepinama riebaluose. Sudedama į emaliuotą puodą, įpilama sultinio ar karšto vandens, sudedami visi prieskoniai bei prieskoninės daržovės ir troškinama ant silpnos ugnies. Patiekiama su virtomis bulvėmis ir burokėlių salotomis.

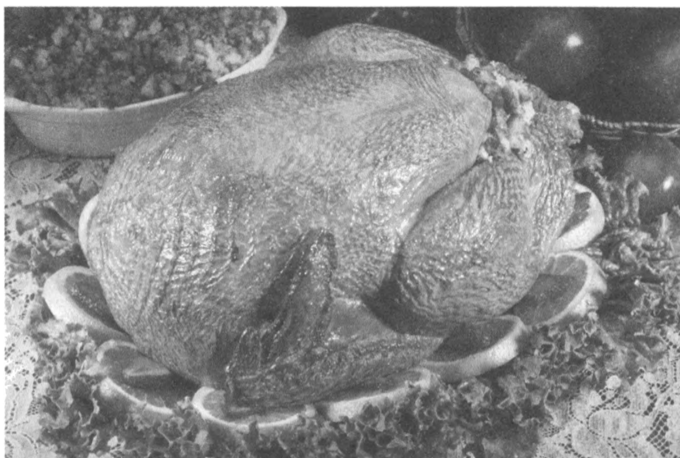
Salotoms burokėliai stambiai sutarkuojami, sumaišomi su krienais, druska, užpilama aliejum ir citrinos sultimis. Apibarstoma kapotu kietai virtu kiaušiniu.

Išeiga 8 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 13,9 g B; 10,7 g R; 3 g A; 0,25 DV; 163,9 kcal (688,4 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

PAUKŠTIENA



Paukštiena yra skani, lengvai virškinama, gausi pilnaverčių baltymų. Dietiniam stalui tinka vištiena, kalakutiena. Iš vištienos gaminami virti, troškinti, kepti patiekalai. Mėsa pasūdoma prieš pat gaminant.

Vartojami prieskoniai – kvepiantieji ir kartieji pipirai, lauro lapeliai, mairūnas, muškato riešutas, cinamonas, peletrūnas, jonažolės ir kt. Iš prieskoninių daržovių – morkos, salierai, petražolės, gelteklės, gelsvės, porai, svogūnai. Visa tai derina kiekviena šeimininkė pagal savo skonį.

Kalakutiena, kad būtų trapesnė, išdarinėta palaikoma 2-3 dienas vėsioje patalpoje. Prieš gaminant ji įtrinama grūstomis kadagio uogomis, kmynais ir palaikoma porą valandų.

Paskui verdama, troškinama ar kepama.

Paukštienos krūtinėlė su obuoliais

2 paukštienos pjausniai (po 125 g),
2 česnako skiltelės,
2 valg. šaukštai margarino,
0,5 arbat. šaukštelio pipirų ar čiobrelių,
1 valg. šaukštas aliejaus,
0,5 stiklinės neriebaus paukštienos sultinio,
1 rūgštus obuolys,
0,5 l sauso balto vyno,
1 arbat. šaukštelis 10 % riebumo grietinės arba balto jogurto,
pagal skonį citrinos sulčių, druskos, tarkuotos citrinos žievelės, skysto saldiklio.

Česnakas sutrinamas, sumaišomas su citrinos sultimis, aliejumi, čiobreliais, mišiniu įtrinama mėsa ir paliekama 5 val. vėsioje vietoje, uždengta, retkarčiais apvartoma. Tada išimama, nusausinama ir apibarstoma pipirais ir druska.

10 g margarino ištirpinama, pjausniai iš visų pusių apkepami, iki parunda. Įpilama apie 2 šaukštus sultinio, ir mėsa uždengta ant nedidelės ugnies troškinama apie 30 min. Paskui išimama ir laikoma šiltai. Nuluptas obuolys, pašalinus sėklides, supjaustomas skiltelėmis ir, supylus likusius riebalus, apkeptas sudedamas ant mėsos. Tai, kas liko keptuvėje, paverdama su likusiu sultiniu, vynu, perkošiama, užvirinama, nukaičiama, įmaišoma citrinos žievelė ir grietinė, paskaninama pipirais, druska, apšlakstoma saldikliu. Tada viskas užpilama ant mėsos ir obuolių lėkštėje.

Patiekiama su virtomis bulvėmis arba pyrago skrebučiais, salotomis.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra:29 g B; 20 g R; 9 g A; 0,75 DV; 355 kcal (1491 kJ).

Bulvės ir pyrago skrebučiai apskaičiuojami atskirai.

Troškinta vištiena



1 kg vištienos,
20 g sviesto,
1 stiklinė sultinio,
2 valg. šaukštai grietinės,
15 g džiūvėsėlių,
pagal skonį prieskonių, prieskoninių daržovių, druskos.

Išvalyta vištiena supjaustoma, apibarstoma druska, prieskoniais, apvoliojama džiūvėsėliais, apkepama svieste. Sudėta į puodą, užpilama karštu sultiniu, pridedama prieskoninių daržovių ir, uždengus indą, troškinama, iki suminkštėja. Tada supilama grietinė.

Sudėta į pašildytą pusdubenį, vištiena užpilama padažu, kuriame buvo troškinama, ir troškintomis daržovėmis.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 12 g B; 11,2 g R; 1,4 g A; 0,1 DV;154 kcal (648,5 kJ).

Vištienos pjausniai su grybais

2 gabaliukai po 170 g vištienos ar kalakuto krūtinėlės arba veršienos,
1 valg. šaukštas sauso vyno,
1 valg. šaukštas sojos padažo,
skiltelė česnako,
1 didelis salieras,
100 g grybų (baravykų ar pievagrybių),
2 arbat. šaukšteliai augalinio aliejaus,
2 valg. šaukštai smulkintų graikiškų riešutų,
pagal skonį sezamo druskos, baziliko.

Mėsa be kaulų supjaustoma plonomis riekelėmis ir apie 20 min. marinuojama vyno ir sojos padažo mišinyje, retkarčiais pamaišant. Smulkiai supjaustomas česnakas, salieras ir nuvalyti grybai. Nuplauto baziliko lapeliai susmulkinami juostelėmis. Įkaitintame aliejuje pakepinamas česnakas (kol nuskaidrėja), sudedama nusausinta mėsa ir maišant gerai apkepama (apie 2 min.). Tada mėsa išimama ir laikoma šiltai. Ant likusių riebalų ir česnako apkepamas salieras ir grybai. Supilamas marinatas ir apie 6 min. paverdamas, vis maišant sudėjus mėsą. Bazilikas sumaišomas su smulkintais riešutais ir sezamo druska.

Patiekiama su ryžiais arba stambiagrūdžių miltų duona.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12 g B; 13 g R; 3 g A; 0,25 DV; 177 kcal (743,4 kJ)

Ryžiai ir duona apskaičiuojami atskirai.

Kalakutienos maltiniai

600 g kalakutienos,
2 riekelės pyrago,
0,5 stiklinės pieno,
1 kiaušinis,
60 g sviesto,
15 g džiūvėsėlių,
40 g riebalų kepimui,
pagal skonį prieskonių, druskos.

Mėsa sumalama kartu su piene išmirkytu pyragu, įmušamas kiaušinis, sudedami prieskoniai, 40 g sviesto. Viskas gerai išmaišoma, daromi nedideli maltinukai, apvoliojami džiūvėsėliais ir kepami įkaitintuose riebaluose. Paskiau dar 10-15 min. palaikomi šiltoje orkaitėje.

Patiekiami maltiniai pašildytame pusdubenyje, užpilti sviestu (20 g), ir apdedami keptomis bulvėmis bei troškintomis daržovėmis (morkomis, žaliaisiais žirneliais). Vietoje bulvių tinka biri ryžių košė, vaisių (slyvų, kriaušių, obuolių) salotos.

Išeiga 6 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 13,7 g B; 22,5 g R; 7,1 g A; 0,6 DV; 225,7 kcal (1200 kJ).

Bulvės, ryžiai ir salotos apskaičiuojamos atskirai.

Kalakutienos maltiniai su burokėliais

50 g sviesto arba augalinio aliejaus,
1 vidutinio dydžio nuluptas svogūnas,
350 g maltos kalakutienos (be odos),
500 g nuskustų ir 10 min. pavirtų bulvių,
150 g virtų nuluptų burokėlių,
1 cukinija (sutarkuota burokine tarka ir nusunkta),
0,5 arbat. šaukštelio džiovinto šalavijo,
0,5 arbat. šaukštelio džiovinto rozmarino,
pagal skonį druskos, maltų juodųjų pipirų, papuošimui krapų.

Ant pusės riebalų teflono keptuvėje pakepinamas smulkiai supjaustytas svogūnas, sudedama kalakutiena ir maišant kepama 3-4 min. Didesniame dubenyje apkepta mėsa sumaišoma su tarkuotomis bulvėmis, supjaustytais burokėliais, cukinija, prieskoniais ir druska. Likę riebalai ištirpinami keptuvėje, sudedamas mėsos ir daržovių mišinys, šaukštu apspaudoma ir ant vidutinės ugnies kepama apie 15 min. Tada masė atsargiai apverčiama – keptuvė uždengiama lėkšte, prispaudžiama ir apkepama kita pusė. Paruoštas patiekalas dedamas į plokščią lėkštę, puošiamas krapais.

Patiekiama su garstyčiomis ar bruknėmis (saldintomis saldikliu).

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 15 g B; 23 g R; 32 g A; 2,7 DV; 355 kcal (1491 kJ).

Kepta, moliūgais įdaryta višta



Višta (1 kg),
truputis sultinio, sviesto ar grietinės,
pagal skonį prieskoninių daržovių, druskos.

Įdarui:
1 stiklinė moliūgų košės,
0,5 stiklinės džiūvėsėlių,
1 kiaušinis,
20 g sviesto,
truputis razinų ar džiovintų slyvų, apelsinų žievelių, kt. prieskonių, druskos.

Višta nusausinama, įtrinama druska, prieskoniais, įdaroma moliūgų koše, užsiuvama. Dedama į keptuvą, įpilama karšto sultinio. Kepama, kol suminkštėja, palaistant sultiniu, sviestu ar grietine. Kad nesproginėtų, keliose vietose pabadoma.

Įdarui į moliūgų košę suberiami džiūvėsėliai, įmušamas kiaušinis, paskaninama prieskoniais (cinamonu, apelsino žievelėmis), sviestu, slyvomis. Išsukama, kad masė būtų puri.

Iškepusi višta patiekiama supjaustyta, apšlakstyta sviestu, papuošta petražolėmis. Prie jos duodama keptų obuolių ar kitokių vaisių salotų.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 13 g B; 12,5 g R; 6,8 g A; 0,5 DV; 191 kcal (805,1 kJ).

Priedai apskaičiuojami atskirai.

ŽVĖRIENA



Žvėriena yra kietesnė ir tamsesnė, negu naminių gyvulių mėsa, specifinio skonio ir kvapo, todėl ji pirmiausia marinuojama. Kiškienos patiekalai gaminami panašiai, kaip triušienos ar veršienos, stirnienos – panašiai kaip avienos, o šernienos – kaip kiaulienos.

Žvėrienos patiekalams vartojami šie prieskoniai: kvepiantieji ir kartieji pipirai, lauro lapeliai, kadagio uogos, kmynai, kalendros, kardamonas, gvazdikėliai, imbieras, jonažolės, juozažolės ir kt. Iš prieskoninių daržovių: morkos, svogūnai, porai, salierai, petražolės.

Šutinta žvėriena

1 kg stirnienos, šernienos ar kiškienos,
2 stiklinės sultinio,
1 stiklinė vyno,
2 valg. šaukštai tarkuotos džiovintos ruginės duonos,
pagal skonį cinamono, grūstų kmynų, gvazdikėlių, prieskoninių daržovių, druskos.

Marinatui:

1 stiklinė 3 % acto,
prieskonių (pipirų, lauro lapelių, kadagio uogų, kardamono grūdelių, citrinos žievelių),
1 stiklinė vandens.

Geriausios rūšies mėsa marinuojama 1-2 paras virtame ir atvėsintame marinate. Tada nusausinta troškinama, užpylus sultiniu ir vynu. Sudedamos prieskoninės daržovės ir prieskoniai, šutinama, iki suminkštėja. Pagal skonį pasūdoma.

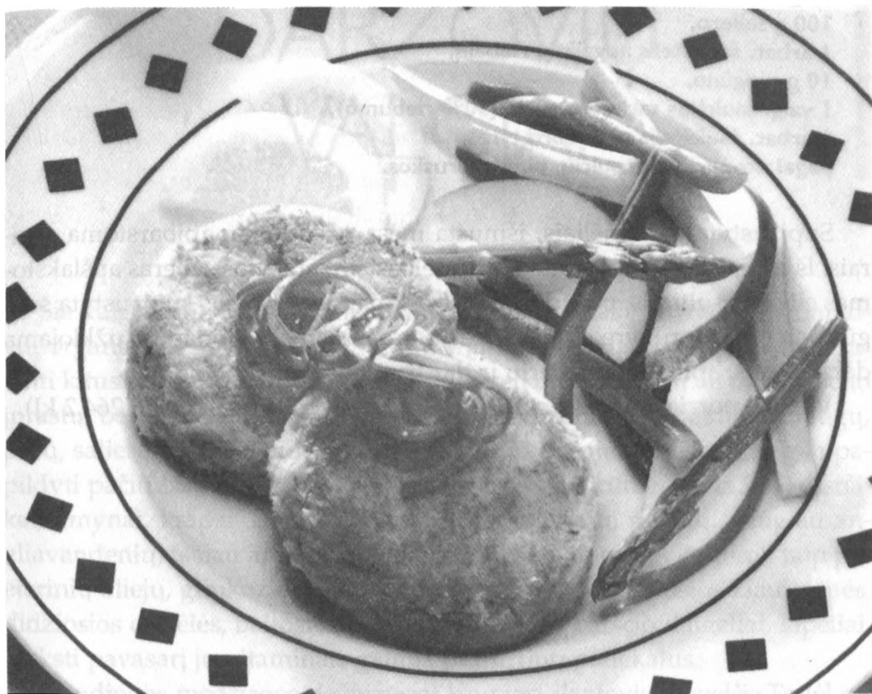
Paruošta mėsa supjaustoma riekelėmis, apibarstoma juodos duonos džiūvėsėliais, cinamonu ar kmynais ir maltais gvazdikėliais, sudedama į skardą. Taip kepama orkaitėje, kol mėsos paviršius gražiai parusvėja.

Patiekiama su troškintais raudonaisiais kopūstais ar troškintais burokėliais. Perkoštas ar paskanintas padažas, kuriame buvo šutinama mėsa, tiekiamas padažinėje.

Išeiga 10 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 16,7 g B; 1,6 g R; 1,2 g A; 0,1 DV; 81,6 kcal (342,7 kJ). Troškinti burokėliai ir kopūstai apskaičiuojami atskirai.

Maltiniai su grybais



50 g šernienos ar kiaulienos,
50 g jautienos,
¼ kiaušinio,
2 arbat. šaukšteliai džiūvėsėlių,
1 arbat. šaukštelis aliejaus,
pagal skonį grybų, kmynų, petražolių, druskos.

Sumalta mėsa išminkoma su kiaušiniu, džiūvėsėliais, susmulkintais svogūnais, druska ir supjaustytais patroškintais grybais. Iš masės daromi maži maltinukai ir kepami aliejuje. Prie jų tinka citrina, marinuoti agurkai, svogūnai.

Vienoje porcijoje yra: 23 g B; 14 g R; 4 g A; 0,3 DV; 234 kcal (982,8 kJ).

Šernienos karbonadas su salierais

90 g šernienos (arba kiaulienos),
100 g saliero,
1 arbat. šaukštelis augalinių riebalų,
10 g svogūno,
1 valg. šaukštas tarkuoto sūrio (30% riebumo),
1 arbat. šaukštelis pomidorų tyrės,
pagal skonį citrinos sulčių, pipirų, druskos.

Supjaustyta griežinėliais, išmušta mėsa pasūdoma, apibarstoma pipirais. Iš abiejų pusių apkepama. Šiaudeliais supjaustytas salieras apšlakstomas citrinos sultimis, pasūdomas ir troškinamas. Pridėjus supjaustytą svogūną su pomidorų tyre, dar šiek tiek patroškinama. Kepta mėsa užklojama daržovėmis, apibarstoma sūriu ir dar trumpai pakaitinama.

Vienoje porcijoje yra: 25 g B; 17 g R; 12 g A; 1 DV; 301 kcal (1264,2 kJ).

KARŠTIEJI DARŽOVIŲ VALGIAI

Šie valgiai gali būti atskiras patiekalas ar priedas (garnyras). Iš daržovių organizmas gauna vitaminų, mineralinių medžiagų, jos padeda įsisavinti kitus produktus. Todėl kuo daugiau reikėtų valgyti jų ne tik nuo seno įprastų, bet ir rečiau vartotų – brokolių, ankštpipirių, gelteklių, moliūgų, porų, salierų, taip pat ankštinių daržovių. Įvežtinius prieskonius gali papildyti pačių išauginti bazilikas, dašis, gelsvė, mairūnai, juozažolė, česnakai, kmynai, krapai. Daržovėse yra mažai baltymų, riebalų, daugiau angliavandenių, tačiau aptikta beveik visų iki šiol žinomų vitaminų, taip pat eterinių aliejų, gliukozidų. Labai vertingi švieži paprastosios kiaulpienės, didžiosios dilgėlės, baltosios balandos, laukinio barščio daigeliai, lapeliai. Anksti pavasarį jų vitaminais galima praturtinti patiekalus.

Naudingos medžiagos dažniausiai kaupiasi daržovių žievelėje.Todėl jos skustinos kuo ploniau ar virtinos neluptos. Nuvalytos daržovės plautinos nepjaustytos, nes vitaminai tirpsta vandenyje. Norint jų daugiau išlaikyti, daržoves reikėtų smulkinti nerūdijančio plieno ar plastmasės įrankiais. Ir patiekalams gaminti tinka nerūdijančio plieno, emaliuoti ar organinio stiklo indai.

Šiluminio daržovių apdorojimo būdai – virimas skystyje, garuose, šutinimas, troškinimas, kepimas riebaluose, orkaitėje. Ekologiškai švarios daržovės gali būti verdamos garuose (specialiame dvigubu dugnu puode). Taip geriausiai išlaikomos maistinės savybės. Daugumas vertingų medžiagų neatsparios temperatūrai, todėl nereikia jų pervirti. Jos dedamos į pasūdytą verdantį vandenį. Virtų daržovių nepatariama ilgai laikyti – blogėja jų skonis, kokybė. Vitaminai geriau išsilaiko daržovių patiekaluose, jei pridedama rūgšties, druskos (taip pat krakmolo, cukraus, bet tai sergantiesiems diabetu nerekomenduojama). Patiekalus galima puošti tomis daržovėmis, iš kurių jie pagaminti, taip pat petražolėmis, svogūnais, krapais ar pan. Tai teiks jiems malonesnį skonį, aromatą.

Troškinti burokėliai

100 g burokėlių,
50 g svogūnų,
1 valg. šaukštas grietinės,
1 valg. šaukštas aliejaus,
pagal skonį citrinos rūgšties, druskos.

Svogūnai pakepinami aliejuje, į juos krečiami virti stambiai tarkuoti burokėliai ir dar truputį pakepama. Įberiama druskos, citrinos rūgšties pagal skonį, supilama grietinė ir kelias minutes patroškinama.

Karštos salotos patiekiamos su duona ar bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 2,5 g B; 19 g R; 13,0 g A; 1,1 DV; 133 kcal (978,6 kJ). Bulvės ir duona apskaičiuojamos atskirai.

Troškinti burokėliai su slyvomis

100 g virtų burokėlių,
25 g džiovintų slyvų,
1 valg. šaukštas grietinės,
pagal skonį druskos.

Džiovintos slyvos išverdamos, sumaišomos su stambiai tarkuotais burokėliais, paskaninama, supilama grietinė. Viskas kelias minutes patroškinama.

Salotos tinka prie paukštienos.

Vienoje porcijoje yra: 2 g B; 3,7 g R; 20,8 g A; 1,7 DV; 124,5 kcal (522,9 kJ).

Troškinti burokėliai su obuoliais

400 g virtų burokėlių,
50 g sviesto,
25 g greitinės,
10 g miltų,
50 g svogūnų,
200 g rūgščių obuolių (arba pagal skonį citrinos rūgšties),
druskos.

Svogūnas pakepinamas svieste, sukrečiami stambiai sutarkuoti burokėliai ir troškinama. Grietinė išsukama su miltais, rūgštimi ir, nuolat maišant, supilama į burokėlius. Uždengus indą, kiek pakaitinama, paskaninama.

Valgoma su virtomis bulvėmis. Tinka prie maltinių, virto kumpio, kiškienos, briedienos, tetervino. Prie žvėrienos ir tetervino burokėliai tiekiami be grietinės; vietoj jos įpilama keli šaukštai sultinio.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 1,6 g B; 10,2 g R; 16,4 g A; 1,3 DV; 163,8 kcal (688 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Burokėlių sklindžiai su varške

50 g virtų burokėlių,
50 g obuolių,
100 g varškės,
1 kiaušinis,
20 g miltų,
riebalų kepimui,
pagal skonį druskos.

Burokėliai sutarkuojami stambiai, obuoliai smulkiai, sumaišomi su išplaktu kiaušiniu, sukrečiama varškė, suberiami miltai, pasūdoma. Gerai išmaišius tešlą, kepami sklindžiai riebaluose.

Vienoje porcijoje yra: 21,8 g B; 1,2 g R; 26,6 g A; 2,1 DV; 204,4 kcal (858,5 kJ).

Kopūstų maltiniai

250 g apvirtų kopūstų,
1 kiaušinis,
20 g džiūvėsėlių,
25 g svogūnų,
truputis sviesto,
riebalų kepimui,
pagal skonį pipirų, druskos.

Apvirti kopūstai sumalami, sumaišomi su svieste pakepintais svogūnais, įmušamas kiaušinis, paskaninama. Viskas sumaišoma, maltiniai apvoliojami džiūvėsėliais ir kepami.

Tinka pietums ar vakarienei su raugintu agurku, virtomis bulvėmis.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 5,1 g B; 0,91 g R; 26,6 g A; 2,2 DV; 135 kcal (567 kJ). Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Troškinti kopūstai

400 g kopūstų,
25 g sviesto,
50 g svogūno,
pagal skonį pipirų, kmynų, druskos.

Kopūstas supjaustomas, sudedamas į pasūdytą vandenį, užvirinama ir nusunkiama. Sukrečiamas svieste pakepintas svogūnas, užpilama stiklinė sultinio ar vandens, troškinama ant silpnos ugnies, kol visai suminkštėja. Baigiant troškinti suberiama druska, kmynai ir pipirai.

Valgoma su bulvėmis, tinka prie kiaulienos.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 3,1 g B; 9,7 g R; 10,2 g A; 0,9 DV; 140,7 kcal (590,9 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Kopūstai su sviestu

200 g virtų kopūstų,
12 g sviesto,
1 valg. šaukštas džiūvėsėlių,
pagal skonį druskos.

Sviestas ištirpinamas, užpilamas ant supjaustytų virtų kopūstų, suberiami džiūvėsėliai. Viskas išmaišoma, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 3,5 g B; 9,8 g R; 15,3 g A; 1,2 DV; 163,3 kcal (685,9 kJ).

Kopūstų sklindžiai

150 g kopūstų,
50 g pieno,
1 valg. šaukštas miltų,
1 kiaušinis,
5 g sviesto,
10 g grietinės,
pagal skonį druskos.

Kopūstai smulkiai supjaustomi, įpilama pieno, ištroškinama ir ataušinama. Tada suberiami miltai, druska, įmušamas kiaušinio trynys. Viskas gerai išmaišoma, ir sukrečiamas išplaktas kiaušinio baltymas. Riebaluose kepami nedideli sklindžiai. Prie jų tinka tirpintas sviestas su grietine.

Vienoje porcijoje yra: 11,5 g B; 16,7 g R; 22,7 g A; 1,9 DV; 287,1 kcal (1205,8 kJ).

Kopūstų apkepas

500 g kopūstų,
2 kiaušiniai,
20 g džiūvėsėlių,
1 svogūnas,
10 g sviesto,
200 g grietinės,
1 valg. šaukštas krakmolo,
pagal skonį pieno, pipirų, druskos.

Kopūstas apverdamas pasūdytame vandenyje, išgriebiamas, smulkiai sukapojamas. Sviestas ištrinamas, sumaišomas su tryniais, krakmolu, džiūvėsėliais, pienu, kopūstais, svieste pakepintu svogūnu. Viskas sumaišoma, paskaninama, sukrečiami išplakti baltymai.

Apkepo indas ištepamas sviestu, supilama paruošta masė, uždedama gabalėliais sviesto ir kepama orkaitėje.

Prie apkepo tinka pieno, grietinės ar pomidorų padažas.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 5,2 g B; 11,1 g R; 11,4 g A; 1 DV; 166 kcal (697,2 kJ).

Virti žiediniai kopūstai

200 g kopūstų,
10 g sviesto,
1 valg. šaukštas pyrago džiūvėsėlių,
pagal skonį petražolių lapelių, druskos.

Kopūstų galvutės suskirstomos mažesnėmis dalimis ir verdamos pasūdytame vandenyje, iki suminkštėja. Išgriebus, nuvarvinus vandenį, sudedama į dubenį, užpilama tirpytu sviestu, apibarstoma džiūvėsėliais ir petražolių lapeliais.

Tinka prie mėsos ir žuvies patiekalų.

Vienoje porcijoje yra: 3,70 g B; 7,7 g R; 12,2 g A; 1 DV; 132,8 kcal (557,8 kJ).

Virtų žiedinių kopūstų salotos gaminamos su kitomis virtomis daržovėmis bei šviežiais ar virtais obuoliais.

Brokolių valgiai gaminami taip pat, kaip ir žiedinių kopūstų.

Kopūstainiai



1 kg kopūsto gūžė,
300 g jautienos,
0,6 l sultinio, 60 g virtų ryžių,
1 kiaušinis, 25 g sviesto,
2 svogūnai,
pagal skonį grietinės, riebalų, druskos.

Kopūsto gūžė 15 min. apverdama pasūdytame vandenyje, išskirstoma lapais.

Paruošiamas mėsos įdaras, uždedamas ant kopūstlapių, suvyniojamas, pakepinamas riebaluose. Sudėjus į indą, užpilama sultinio ir troškinama, paskiau paskaninama grietine.

Galima valgyti su bulvėmis.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12 g B; 9,7 g R; 18,9 g A; 1,6 DV; 211 kcal (886,2 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Įdarytos kaliaropės

200 g (apie 4 jaunos galvutės) kaliaropių,
100 g virtos mėsos,
1 svogūnas,
25 g sviesto,
pagal skonį pipirų, petražolių, druskos.

Kaliaropės išverdamos pasūdytame vandenyje. Nulupamos, dalis minkštimo išskobiama.

Išimtasis minkštimas, virta mėsa sumalama, sukrečiami pakepinti svieste svogūnai, pasūdoma, suberiami pipirai. Viskas gerai išmaišoma, ir ta mase įdaromos kaliaropės. Ant jų uždedami sviesto gabaliukai ir 10–15 min. kepama orkaitėje.

Kaliaropes galima įdaryti mėsos, grybų, daržovių, kiaušinių bei svogūnų įdarais. Tada patroškinama.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9,5 g B; 13,5 g R; 9,9 g A; 0,8 DV; 198,8 kcal (835 kJ).

Troškinti briuseliniai kopūstai

150 g briuselinių kopūstų,
1 svogūnas,
1 bulvė,
1 valg. šaukštas grietinės,
pagal skonį pipirų, druskos.

Supjaustyti briuseliniai kopūstai, bulvė, svogūnas užpilami trupučiu vandens, paverdami, paskiau sukrečiama grietinė, paskaninama, dar patroškinama.

Vienoje porcijoje yra: 12 g B; 4,5 g R; 25 g A; 2 DV; 188,5 kcal (791,7 kJ).

Virti briuseliniai kopūstai

150 g briuselinių kopūstų,
10 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Briuseliniai kopūstai išverdami pasūdytame vandenyje, paskaninami sviestu.

Vienoje porcijoje yra: 9,6 g B; 7,8 g R; 8,9 g A; 0,8 DV; 144 kcal (604,8 kJ).

Briuselinių kopūstų apkepas

250 g briuselinių kopūstų,
0,5 valg. šaukšto sviesto,
2 valg. šaukštai tarkuoto sūrio,
1 valg. šaukštas džiūvėsėlių,
1–1,5 stiklinės pieno padažo,
pagal skonį druskos.

Kopūsto gūželės išverdamos, išgriebiamos, nuvarvinamas vanduo. Sudėtos į apkepo indą, užpilamos pieno padažu, apibarstomos tarkuotu sūriu, džiūvėsėliais, apdėliojamos sviesto gabaliukais ir apkepamos orkaitėje.

Tokiu pat būdu galima pasigaminti ir žiedinių kopūstų apkepą.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12,8 g B; 10,4 g R; 24 g A; 2 DV; 241 kcal (1012,2 kJ).

Salierų maltinukai

150 g salierų,
1 riekutė pyrago,
50 g mėsos,
1 kiaušinis,
truputis riebalų kepimui,
pagal skonį kmynų, pipirų, druskos.

Salierai apverdami 10 min. pasūdytame vandenyje. Vandenyje išmirkytas pyragas, salierai, mėsa sumalama mėsmale, sudedami visi kiti produktai, gerai išmaišoma. Daromi nedideli maltinukai, kepami karštuose riebaluose.

Valgoma su virtomis bulvėmis ir raugintais agurkais arba kopūstais.

Vienoje porcijoje yra: 13,9 g B; 5,3 g R; 18,7 g A; 1,5 DV; 178 kcal (747,6 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Kepti salierai

100 g salierų,
15 g pyrago džiūvėsėlių,
10 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Salierai nuvalomi, supjaustomi griežinėliais ir verdami 10 min. pasūdytame ir parūgštintame vandenyje. Išvirę nusausinami, apvoliojami džiūvėsėliais ir kepami karštuose riebaluose. Valgoma su tirpytu sviestu, bulvėmis ir raugintais agurkais.

Salierus galima paruošti įdarytus mėsa, grybais, daržovėmis.

Iš jų su kitomis daržovėmis gaminami troškiniai, apkepai.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 8 g R; 18,2 g A; 1,5 DV; 157 kcal (659,4 kJ).

Salierų plokštainis



Tešlai:
200 g miltų,
60 g margarino ar aliejaus,
0,5 stiklinės vandens,
truputis druskos.

Įdarui:
700 g salierų lapų,
0,5 l vandens,
2 svogūnai,
4 kiaušiniai,
3 valg. šaukštai grietinėlės,
100 g tarkuoto fermentinio sūrio,
truputis muskato riešuto, pipirų, druskos.

Į skardą, išteptą riebalais, įklojama išminkyta iškočiota tešla, kurios kraštai užlenkiami. Atšaldoma šaldytuve.

Pasūdytame vandenyje 8 min. paverdami smulkiai supjaustyti salierai. Kiaušiniai išsukami su grietinėle, įmaišomi nuvarvinti salierai, susmulkinti svogūnai, sūris, druska, pipirai, muskato riešutas. Mišinys suverčiamas ant tešlos. Kepama 220°C orkaitėje apie 40 min. Plokštainis valgomas karštas.

Išeiga 12 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 8 g B; 10 g R; 17 g A; 1,4 DV; 190 kcal (798 kJ).

Mėsa įdarytos bulvės

300 g bulvių,
100 g mėsos,
1 svogūnas,
25 g sviesto,
pagal skonį pipirų, druskos.

Bulvės nuskutamos, šaukšteliu išgremžiama duobutė, į kurią įdedamas paruoštas mėsos įdaras. Mėsa sumalama, į ją sukrečiamas supjaustytas, svieste pakepintas svogūnas, pipirų, druskos, išskobtos tarkuotos bulvės.

Bulvės sudedamos į puodą, užpylus truputį vandens, troškinamos, kol išverda, arba iškepamos orkaitėje.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 8,5 g B; 12 g R; 23 g A; 2 DV; 234 kcal (982,8 kJ).

Bulvės su sūriu

2 valg. šaukštai alyvų aliejaus,
2 vidutinio dydžio svogūnai,
2 žalios paprikos,
1 kg nuskustų, griežinėliais supjaustytų bulvių,
200 g stambiai tarkuoto sūrio,
2 stiklinės pieno,
¼ arbat. šaukštelio druskos,
¼ arbat. šaukštelio tarkuoto muskato riešuto,
pagal skonį pipirų.

Ant aliejaus pakepinami svogūnai ir paprika. Trečdalis bulvių skiltelių išdėliojamos ant riebaluotos skardos. Ant jų – sluoksniais dedama paprika, bulvės, vėl paprika, bulvės. Paviršius apibarstomas sūriu.

Piene ištirpinama druska, beriama pipirų, muskato riešuto ir užpilama ant bulvių. Kepama 180°C orkaitėje apie 1 – 1,5 val. Kai iškepa bulvės, pienas susigeria, paviršius gražiai apgelsta, patiekiama su daržovių mišraine. Jei norima daugiau baltymų, į pieną įmaišomi 1 – 2 kiaušiniai.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 21 g B; 27 g R; 39 g A; 3,3 DV; 475 kcal (1995 kJ).

Bulvių ir grybų apkepas

300 g bulvių,
2–3 džiovinti grybai,
1 svogūnas,
2 kiaušiniai,
25 g sviesto,
2 valg. šaukštai grietinės,
pagal skonį maltų pipirų, druskos.

Nuskustos bulvės supjaustomos griežinėliais ir 2–3 min. paverdamos. Džiovinti grybai pamirkomi, išverdami ir supjaustomi šiaudeliais. Svogūnai supjaustomi žiedeliais ir pakepinami svieste. Virti kiaušiniai supjaustomi griežinėliais.

Į paruoštą indą sluoksniuojama bulvės, svogūnai, kiaušiniai, grybai, vėl bulvės, pasūdoma, užberiama pipirų. Užpilama grietine, sumaišyta su grybų nuoviru.

Kepama orkaitėje 25–30 min. Valgoma karštas apkepas, užpiltas tirpytu sviestu, su raugintais kopūstais ir agurkais.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 10,1 g B; 13,3 g R; 19,7 g A; 1,6 DV; 239 kcal (1003,8 kJ).

Bulvių ir grikių košė

15 g grikių,
1 bulvė,
0,5 stiklinės pieno,
1 valg. šaukštas grietinės (arba sviesto),
pagal skonį druskos.

Vandenyje paverdami grikiai, iki suminkštėja. Tada supilamas pienas, užverdama ir sukrečiama tarkuota ir nusunkta bulvė. Maišant verdama 10–15 min. Pasūdoma.

Valgoma su grietine ar sviestu.

Vienoje porcijoje yra: 3,8 g B; 4,9 g R; 27,3 g A; 2,3 DV; 168,5 kcal (707 kJ).

Keptos bulvės su žuvies įdaru

4 didelės bulvės,
200 g aliejuje konservuoto tuno (aliejus nuvarvintas),
150 g liesos varškės,
1 arbat. šaukštelis majonezo,
30 g tarkuoto sūrio,
¼ arbat. šaukštelio maltos paprikos,
pagal skonį maltų juodųjų pipirų, svogūnų laiškų, druskos.

Nuplautos, nuskustos bulvės iškepamos nepjaustytos, tik subadytos šakutėmis, 15 min. aukščiausioje temperatūroje (po 7 min. apverčiamos). Iškeptos bulvės išskaptuojamos. Bulvių masė sumaišoma su tunu, varške, druska, trupučiu pipirų ir majonezu. Tada bulvės užpildomos ta mase, apibarstomos sūriu, pipirais ir negilion lėkštėn sudėtos dar kartą pakaitinamos (kol sūris išsilydys).

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 25 g B; 21 g R; 35 g A; 2 DV; 419 kcal (1759,8 kJ).

Bulvių ir silkių apkepas

300 g bulvių,
150 g silkės,
1 svogūnas,
25 g sviesto,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas pyrago džiūvėsėlių.

Neskustos išvirtos bulvės nulupamos, supjaustomos griežinėliais. Silkės, išėmus kaulus, supjaustomos gabaliukais ir sumaišomos su svieste pakeptais svogūnais. Į indą sluoksniuojamos bulvės, silkė, ant viršaus dedama sviesto, užpilama plaktu kiaušiniu, apibarstoma džiūvėsėliais. Kepama 10–15 min. orkaitėje.

Valgoma su raugintais burokėliais ar agurkais.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7,7 g B; 12,5 g R; 20 g A; 1,8 DV; 223 kcal (936,6 kJ). Rauginti burokėliai apskaičiuojami atskirai.

Bulvių, kopūstų ir virtos mėsos apkepas

300 g bulvių,
1 stiklinė pieno,
400 g šviežių kopūstų,
1 kiaušinis,
150 g virtos mėsos,
0,5 arbat. šaukštelio kmynų,
1 svogūnas,
20 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Bulvės išverdamos, sutrinamos, užpilamos karštu pienu, pasūdoma, suberiami kmynai. Gerai išmaišoma.

Į paruoštą indą sudedama sluoksniais bulvių košė, supjaustytas ir apvirtas kopūstas, smulkiai supjaustyta virta mėsa, svogūnas, vėl kopūstas, bulvių košė. Ant viršaus užpilamas išplaktas su pienu kiaušinis, uždedami gabaliukai sviesto ir kepama krosnyje 10–15 min.

Valgoma su salotomis ar šviežiais agurkais.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 10 g B; 10,4 g R; 17,6 g A; 1,5 DV; 204 kcal (856,8 kJ).

Šparaginės pupelės su sviestu

400 g šparaginių pupelių ankščių,
20 g sviesto,
1 valg. šaukštas džiūvėsėlių,
pagal skonį druskos.

Nuvalytos pupelių ankštys išverdamos 15–20 min. neuždengtame inde, išgriebiamos, užpilamos tirpytu sviestu, užbarstomos pyrago džiūvėsėliais.

Valgoma pavakariams, vakarienei, tinka pietums prie maltinukų, rūkyto kumpio.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 4,7 g B; 9,3 g R; 12 g A; 1 DV; 150,5 kcal (632,1 kJ).

Omletas su šparaginėmis pupelėmis

3 kiaušiniai,
200 g šparaginių pupelių,
10 g sviesto,
3 valg. šaukštai pieno,
pagal skonį druskos.

Šparaginės pupelės išverdamos, supjaustomos. Kiaušiniai išplakami su pienu, druska. Viskas sumaišoma ir kepama svieste.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 9,1 g R; 1 g A; 0,08 DV; 114 kcal (478,8 kJ).

Pupelių ir pomidorų troškinys

2 svogūnai,
3–4 valg. šaukštai saulėgrąžų aliejaus,
1 valg. šaukštas paprikos,
česnako skiltelė,
pundelis žalumynų (krapų, petražolių),
4–5 pomidorai,
2 valg. šaukštai pomidorų padažo,
300 g baltų džiovintų pupelių,
po pundelį svogūnų ir petražolių,
pagal skonį pipirų, druskos.

Pupelės pamerkiamos iš vakaro, kitą dieną išverdamos. Svogūnai, česnakas, žalumynai smulkiai sukapojami, apie 5 min. aliejuje pakepinami. Apibarstomi paprika ir gerai išmaišomi. Perpilti verdančiu vandeniu pomidorai nulupami, supjaustomi, sudedami į keptuvę su 1,5 stiklinės vandens ir pomidorų padažo. Pagardinama druska, paprika ir pipirais. Lėtai dar pakaitinama apie 5 min. Tada sudedamos nusunktos išvirtos pupelės ir paliekama karštai 3 min. Prieš patiekiamas troškinys apibarstomas sukapotais svogūnų laiškais ir petražolėmis.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 15 g B; 10 g R; 45 g A; 3,5 DV; 360 kcal (1500 kJ).

Špinatai su kiaušiniais

250 g špinatų,
1 kiaušinis,
0,5 valg. šaukšto miltų,
1 valg. šaukštas pieno,
10 g sviesto (kepimui),
pagal skonį krapų ar petražolių, druskos.

Nuvalyti špinatai supjaustomi, apibarstomi druska ir trinami mediniu šaukštu, iki ištekės sultys. Sultys nuspaudžiamos (suvartojamos sriuboms). Į špinatus įmušamas kiaušinis, sudedami kiti produktai. Gerai išmaišoma, pilama į keptuvę su įkaitintu sviestu, uždengiama ir kepama ant mažos ugnies arba orkaitėje 10–15 min. Valgoma su duona.

Vienoje porcijoje yra: 13,5 g B; 11,4 g R; 13,4 g A; 1,1 DV; 210 kcal (881,2 kJ).

Duona apskaičiuojama atskirai.

Apkeptos šparaginės pupelės

350 g šparaginių pupelių,
1 kiaušinis,
65 g pieno ar grietinėlės,
10 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Šparaginės pupelės supjaustomos 3 cm ilgio gabalėliais, apverdamos pasūdytame vandenyje. Išgriebtos, nuvarvinus vandenį, sudedamos į paruoštą indą, užpilamos išplaktu su pienu kiaušiniu, pasūdomos, apdedamos sviesto gabalėliais, apkepamos orkaitėje, iki pagelsta. Vietoj plaktų kiaušinių galima užpilti pieno padažu, uždarytu su išplaktu kiaušiniu.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 6,4 g B; 7,3 g R; 7,2 g A; 0,6 DV; 120 kcal (504 kJ).

Troškintos šparaginės pupelės

200 g šparaginių pupelių,
1 bulvė, 1 morka,
1 valg. šaukštas grietinės,
10 g margarino,
pagal skonį druskos.

Šparaginės pupelės supjaustomos, išmaišomos su susmulkinta bulve, morka, apverdamos pasūdytame vandenyje, kuris paskui nupilamas. Vietoj jo, supilama grietinė, įdedama margarino, patroškinama.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 15 g B; 6,6 g R; 8,6 g A; 0,8 DV; 154 kcal (646,8 kJ).

Kepti griežčiai arba ropės

400 g griežčių ar ropių, 1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas miltų ar džiūvėsėlių,
aliejaus kepimui,
pagal skonį citrinos sulčių, druskos.

Griežčiai ar ropės nulupami, supjaustomi skridiniais, apverdami pasūdytame vandenyje. Išgriebti, nuvarvinus vandenį, apvoliojami miltais, išplaktu kiaušiniu, ir kepami įkaitintuose riebaluose, iki pagelsta.

Iškepti apšlakstomi citrinos sultimis.

Tinka prie mėsos patiekalų.

Išeiga 4porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 2,9 g B; 1,3 g R; 11,1 g A; 1 DV; 68 kcal (285,6 kJ).

Keptos morkos

250 g morkų,
20 g sviesto (kepimui),
pagal skonį druskos.

Nuskustos morkos pusiau išverdamos, supjaustomos pailgais gabaliukais, pasūdomos ir iškepamos įkaitintame svieste.

Tinka prie keptos mėsos.

Vienoje porcijoje yra: 1,4 g B; 7,6 g R; 7,7 g A; 0,6 g DV; 104,8 kcal (440,2 kJ).

Šutintos morkos



400 g morkų,
30 g sviesto,
0,5 valg. šaukšto miltų,
0,5 stiklinės pieno,
pagal skonį petražolių lapelių, druskos.

Nuskustos morkos supjaustomos griežinėliais, užpilamos verdančiu vandeniu, pasūdoma, šutinama. Nupylus vandenį, užpilamas ant morkų tirpintas sviestas su miltais, pienu. Užvirinama, paskaninama petražolėmis.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 2,6 g B; 8,6 g R; 12 g A; 1 DV; 136 kcal (572 kJ).

Morkos su žirneliais

250 g morkų,
100 g žaliųjų žirnelių,
20 g sviesto,
25 g grietinės,
0,5 valg. šaukšto miltų,
pagal skonį druskos.

Nuskustos morkos supjaustomos nedideliais gabaliukais, užpilamos verdančiu vandeniu, kad pusiau apsemtų, įdedama 10 g sviesto ir troškinama, kol suminkštėja. Tada suberiami žirneliai ir toliau troškinama. Baigiant troškinti, įpilama grietinės su įmaišytais miltais, pasūdoma, sukrečiamas likęs sviestas ir dar kiek pakaitinama maišant.

Tinka prie veršienos, paukštienos ar kitų mėsos patiekalų.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 4,2 g B; 9,9 g R; 18 g A; 1,5 DV; 177,8 kcal (746,8 kJ).

Bulviniai blynai su morkomis

300 g bulvių,
70 g morkų,
100 g varškės,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas sėlenų,
aliejaus kepimui,
pagal skonį druskos.

Nuskustos bulvės ir morkos sutarkuojamos, sumaišomos su sėlenomis, varške, įmušamas kiaušinis, paskaninama. Viskas išmaišoma ir kepama įkaitintuose riebaluose.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9 g B; 2,7 g R; 16,9 g A; 1,4 DV; 128 kcal (537,6 kJ).

Bulgariškos lęšių salotos

200 g džiovintų lęšių,
1 l vandens,
1–2 lauro lapai,
0,5 arbat. šaukštelio maltų gvazdikėlių,
1 arbat. šaukštelis kmynų,
1 arbat. šaukštelis smulkinto dašio,
1 svogūnas,
1 raudona paprika,
1 geltona paprika,
4 arbat. šaukšteliai (20 g) alyvų aliejaus,
2 arbat. šaukšteliai garstyčių,
4 arbat. šaukšteliai (10–30 g) balto vyno acto,
1 mažas (100 g) obuolys,
1 pundelis svogūnų laiškų,
80 g ožkos sūrio,
4 kiaušiniai,
4 valg. šaukštai miltų,
pagal skonį druskos, pipirų, paprikos miltelių.

Lęšiai per naktį mirkomi šaltame vandenyje. Verdami apie 30–40 min. kartu su lauro lapais, gvazdikėliais, kmynais ir dašiu. Vanduo nupilamas ir lęšiai ataušinami. Svogūnai ir paprika (pašalinus sėklas) smulkiai supjaustomi. Iš aliejaus, garstyčių, acto paruošiamas marinatas. Paskaninama druska, pipirais, paprikos milteliais. Obuolys, sutarkuotas neluptas, dedamas į marinatą. Svogūnų laiškai smulkiai supjaustomi. Visi produktai sumaišyti paliekami valandai marinuoti. Kubeliais supjaustytas sūris, dedamas prieš patiekiant.

Vietoj ožkos sūrio galima imti fetos ar pan.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 20 g B; 10 g R; 30 g A; 2,5 DV; 300 kcal (1260 kJ).

Troškinti svogūnų laiškai

250 g svogūnų laiškų,
50 g rūkytų lašiniukų,
25 g grietinės.

Lašiniukai supjaustomi, paspirginami, suberiami smulkiai supjaustyti svogūnų laiškai. Patroškinama. Baigiant troškinti supilama grietinė, dar sykį užvirinama.

Valgoma su duona ar karštomis, su lupenomis virtomis bulvėmis.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 4 g B; 10 g R; 4,5 g A; 0,4 DV; 128 kcal (537,6 kJ). Duona ir bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Troškinti svogūnai

250 g svogūnų,
50 g lašiniukų,
0,5 valg. šaukšto miltų,
pagal skonį kmynų, druskos.

Lašiniukai supjaustomi, trumpai pakepinami, ant jų sudedami į 4–8 dalis susmulkinti svogūnai, suberiami kmynai, druska. Uždengus troškinama ant mažos ugnies, kol svogūnai suminkštėja.

Valgoma su duona ar virtomis bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 6 g B; 7,8 g R; 13,1 g A; 1,1 DV; 147 kcal (617,4 kJ). Duona ir bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Kepti svogūnai

250 g svogūnų,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas miltų,
1 valg. šaukštas grietinės,
truputį aliejaus kepimui,
pagal skonį pipirų, druskos.

Svogūnai supjaustomi storais griežinėliais, užverdami pasūdytame vandenyje, išgriebiami, pamirkomi išplaktame kiaušinyje, apvoliojami miltais ir iškepami įkaitintuose riebaluose. Tada įpilama grietinės.

Valgoma su duona. Tinka prie jautienos ir avienos patiekalų. Tik vietoj grietinės apšlakstomi citrinos rūgštimi.

Vienoje porcijoje yra: 6,3 g B; 16,5 g R; 16,6 g A; 1,4 DV; 240 kcal (1008 kJ). Duona apskaičiuojama atskirai.

Kepti agurkai

200 g agurkų,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas miltų,
10 g sviesto (kepimui),
pagal skonį druskos.

Agurkai nulupami, supjaustomi į 4 dalis, 10–15 min. apverdami truputį pasūdytame vandenyje. Išgriebti, nuvarvinus vandenį, apvoliojami miltais, išplaktu kiaušiniu ir kepami įkaitintame svieste.

Tinka prie mėsos patiekalų.

Vienoje porcijoje yra: 7,7 g B; 9,4 g R; 15,4 g A; 1,3 DV; 177 kcal (743,4 kJ).

Moliūgai su grietine

250 g moliūgų,
1 valg. šaukštas miltų,
1 valg. šaukštas grietinės,
1 valg. šaukštas aliejaus,
pagal skonį maltų pipirų, druskos.

Moliūgai, išėmus sėklas, supjaustomi pailgais gabaliukais, sukrečiami į verdantį vandenį. Užvirus išgriebiami, nusausinami, pavoliojami miltuose, sumaišytuose su druska, pipirais, apkepinami karštuose riebaluose, iki pagelsta. Patiekiami užpilti grietine.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 4 g B; 11,6 g R; 17 g A; 1,4 DV; 188,4 kcal (791,3 kJ).

Moliūgų blyneliai

250 g moliūgo,
1 kiaušinis,
0,5 svogūno,
2 valg. šaukštai miltų,
1 valg. šaukštas sėlenų,
truputis riebalų kepimui,
pagal skonį druskos.

Moliūgas, išėmus sėklas, smulkiai sutarkuojamas. Truputį nusunkiama, sudedama supjaustytas, riebaluose pakepintas svogūnas, įmušamas kiaušinis, suberiami miltai, sėlenos, druska. Gerai išmaišoma ir kepama taip, kaip bulviniai blynai.

Valgoma su grietinė ar uogiene. Panašūs blyneliai kepami iš morkų, pastarnokų, gelteklių, aguročių, cukinijų.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 4 g B; 5,6 g R; 18 g A; 1,5 DV; 138,4 kcal (581,3 kJ). Visi kiti priedai apskaičiuojami atskirai.

Moliūgų košė

250 g moliūgų,
50 g pieno,
20 g sviesto,
2 valg. šaukštai manų kruopų,
pagal skonį druskos.

Moliūgas smulkiai supjaustomas ir apverdamas nedideliame kiek pasūdyto vandens kiekyje. Tada nusunkiama, moliūgai sugrūdami, supilama pienas, įdedama 10 g sviesto, suberiamos manų kruopos, pasūdoma ir verdama ant mažos ugnies.

Valgoma su tirpytu likusiu sviestu.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 2,8 g B; 8,3 g R; 20,3 g A; 1,7 DV; 166,8 kcal (700,6 kJ).

Moliūgų apkepas su varške

250 g moliūgo,
0,5 pakelio varškės,
2 valg. šaukštai manų kruopų,
0,5 stiklinės pieno,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas razinų ar džiovintų obuolių,
25 g sviesto,
1 valg. šaukštas grietinės,
pagal skonį druskos.

Moliūgai supjaustomi kubeliais, trumpai paverdami kiek pasūdytame vandenyje. Išgriebti sumaišomi su kitais produktais (išskyrus grietinę). Visa masė sukrečiama į riebalais išteptą indą, apšlakstoma sviestu ir 15–20 min. kepama orkaitėje.

Apkepas patiekiamas su grietine.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7,3 g B; 10 g R; 15,1 g A; 1,2 DV; 179,6 kcal (754,3 kJ).

Troškinti pastarnokai

250 g pastarnokų,
0,5 svogūno,
25 g sviesto,
1 valg. šaukštas grietinės,
pagal skonį pipirų, petražolių ar salierų lapelių, druskos.

Pastarnokai išverdami kiek pasūdytame vandenyje, nulupami, supjaustomi griežinėliais, truputį pakepinami svieste, sudėti į puodą užpilami grietine ir su visais kitais priedais troškinami 15 min. ant mažos ugnies. Tinka prie mėsos patiekalų.

Išeiga 2porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 2,7 g B; 11,3 g R; 15 g A; 1,3 DV; 172,8 kcal (725,8 kJ).

Virtos gelteklės

250 g gelteklių,
25 g sviesto,
0,5 valg. šaukšto pyrago džiūvėsėlių ar tarkuoto varškės, ar olandiško sūrio,
pagal skonį druskos.

Gelteklės nuplikomos, nuvalomos ir išverdamos kiek pasūdytame vandenyje. Nusunktos jos užpilamos tirpytu sviestu, apibarstomos džiūvėsėliais ar tarkuotu sūriu.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 0,6 g B; 9,7 g R; 18 g A; 1,5 DV; 162 kcal (679,6 kJ).

Keptos gelteklės

250 g gelteklių,
0,5 valg. šaukšto miltų,
truputis riebalų kepimui,
pagal skonį pipirų, druskos.

Gelteklės išverdamos, apvoliojamos miltais, sumaišytais su trupučiu druskos, ir pipirais. Kepama įkaitintuose riebaluose, kol pagelsta.

Tinka prie karštų mėsos patiekalų.

Vienoje porcijoje yra: 0,5 g B; 9,5 g R; 18,5 g A; 1,5 DV; 161,5 kcal (678,3 kJ).

Pomidorai su svogūnais

4 pomidorai,
4 svogūnai,
2 kiaušiniai,
25 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Svogūnai ir pomidorai supjaustomi griežiniais. Svogūnai pakepinami svieste, sumaišomi su pomidorais, pasūdoma ir, uždengus keptuvę, viskas troškinama 15–20 min. Svogūnams suminkštėjus, užpilami išplakti kiaušiniai, dar kiek pakaitinama.

Valgoma su duona.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7,6 g B; 15,2 g R; 13,1 g A; 1 DV; 220 kcal (924 kJ). Duona apskaičiuojama atskirai.

Įdaryti pomidorai



I būdas

4 vidutinio dydžio pomidorai,
pagal skonį sviesto, druskos.

Įdarui:

1 valg. šaukštas žaliųjų žirnelių,
1 morka,
100 g žiedinių kopūstų,
0,5 svogūno,
0,5 valg. šaukšto džiūvėsėlių,
pagal skonį pipirų, druskos.

Pomidorų viršūnėlės nupjaunamos, vidus išskobiamas, kiek pasūdoma.

Įdarui visos daržovės išverdamos atskirai pasūdytame vandenyje, išgriebus susmulkinamos, sumaišomos su kitais produktais ir išskobtu minkštimu. Masė gerai išmaišoma, ja prikemšami pomidorai. Ant viršaus uždedama po gabaliuką sviesto. Tada pomidorai kelioms minutėms dedami į įkaitintą orkaitę.

Patiekiami karšti su duona prie žuvies patiekalų.
Pomidorus galima įdaryti ir kitokiais produktais: grybais, mėsa, žuvimi.
Išeiga 4 porcijos.
Vienoje porcijoje yra: 1,6 g B; 9,7 g R; 9,1 g A; 0,9 DV; 130 kcal (546 kJ).
Duona ir kiti priedai apskaičiuojami atskirai.

II būdas

300 g pomidorų,
100 g varškės,
50 g svogūnų,
1 kiaušinis,
50 g grietinės,
50 g sviesto,
pagal skonį krapų, petražolių, pipirų, druskos.

Pomidorų viršūnėlės nupjaunamos ir su šaukštu išskobiamas vidus. Susmulkinti svogūnai pakepinami svieste, sudedami į varškę kartu su virtu kapotu kiaušiniu ir kitais produktais. Viskas išmaišoma. Šia mase įdaromi pomidorai (su kauburėliu). Ant viršaus uždedamos nupjautos viršūnėlės.
Vienoje porcijoje yra: 7,2 g B; 4,4 g R; 6,6 g A; 0,5 DV; 94,8 kcal (398,2 kJ).

III būdas

300 g pomidorų,
1 kiaušinis,
50 g fermentinio sūrio,
3 skiltelės česnako,
25 g majonezo,
pagal skonį pipirų, druskos.

Virtas kiaušinis, sūris, česnakas sukapojami, paskaninami. Viskas išmaišoma su majonezu. Mase įdaromi išskobti pomidorai ir uždengiami nupjautomis viršūnėlėmis.
Vienoje porcijoje yra: 7,5 g B; 9,8 g R; 5 g A; 0,5 DV; 135,5 kcal (569,4 kJ).

Troškinti aguročiai

200 g aguročių,
8 g sviesto,
40 g vandens,
3 g miltų,
pagal skonį krapų, druskos.

Aguročiai supjaustomi griežinėliais, truputį pasūdomi ir palaikomi valandą, kad išsiskirtų sultys. Miltai pakepinami svieste, užpilama vandens, dar užvirinama. Padažas užpilamas ant aguročių, troškinama, iki suminkštėja. Patiekiami užbarstyti krapais.

Vienoje porcijoje yra: 0,9 g B; 6,2 g R; 6,9 g A; 0,6 DV; 87 kcal (365,4 kJ).

Kepti pomidorai

4 pomidorai,
25 g sviesto,
1 valg. šaukštas miltų,
pagal skonį maltų pipirų, druskos.

Pomidorai supjaustomi stambiais griežiniais, apvoliojami miltais, sumaišytais su trupučiu druskos ir pipirais. Apkepami iš abiejų pusių įkaitintame svieste.

Tinka prie mėsos patiekalų.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 1,8 g B; 9,7 g R; 14,2 g A; 1,2 DV; 152 kcal (638,4 kJ).

Pomidorai su kiaušiniais

4 nedideli prinokę pomidorai,
4 kiaušiniai,
40 g sviesto,
1 valg. šaukštas džiūvėsėlių,
pagal skonį druskos.

Pomidorų nupjaunamos viršūnėlės, vidus išskobiamas, pasūdomas ir pabarstomas trupučiu džiūvėsėlių.

Truputį pasūdytame vandenyje minkštai išverdami (3–4 min.) kiaušiniai be kevalų. Po vieną sukišami į paruoštus pomidorus, ant viršaus dedama po gabaliuką sviesto ir apibarstoma pyrago džiūvėsėliais. Pomidorai sustatomi į sviestu pateptą indą ir kelias minutes palaikomi įkaitintoje orkaitėje.

Patiekiama su virtomis bulvėmis.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 5,8 g B; 12,6 g R; 7 g A; 0,6 DV; 165 kcal (693 kJ). Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

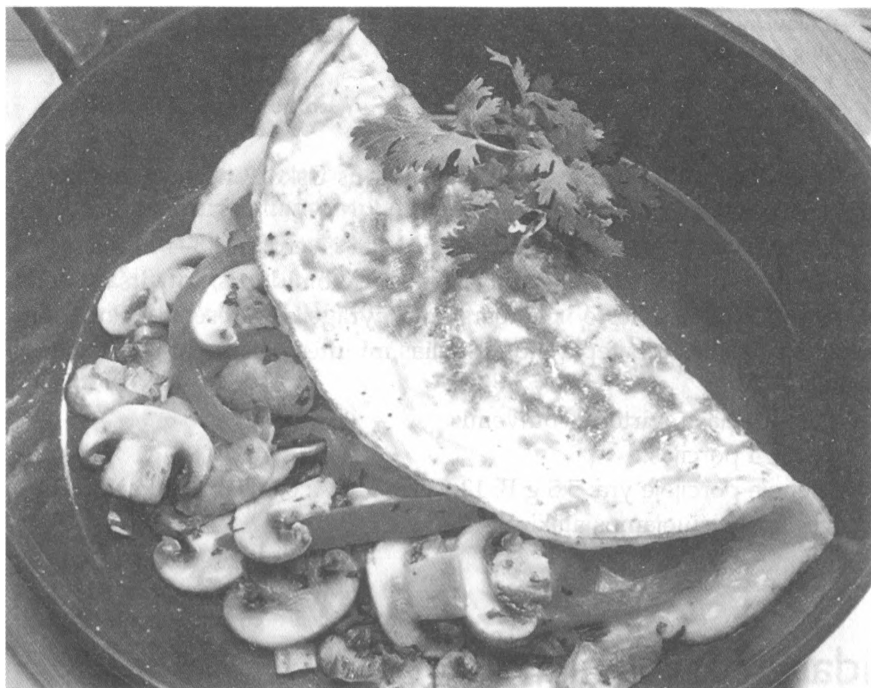
Įdaryti kiaušiniai

4 kiaušiniai,
20 g sviesto,
pagal skonį pipirų, svogūnų laiškų, krapų, petražolių lapelių, grietinės, druskos.

Kietai virti kiaušiniai perpjaunami išilgai pusiau, išimami tryniai, kurie smulkiai sukapojami ir sumaišomi su visais priedais. Šia mase įdaromos kiaušinių baltymų puselės.

Kiaušinius panašiai galima įdaryti rūkytos mėsos, silkės, žuvies, sūrio, grybų įdarais. Vienoje porcijoje yra: 4,6 g B; 8,8 g R; 0,2 g A; 98,4 kcal (413,3 kJ).

Omletas su grybais



2 arbat. šaukšteliai sviesto,
2 svogūnai,
50 g virtų grybų,
0,5 juostelėmis supjaustytos paprikos,
1 arbat. šaukštelis kapotos petražolės,
2 kiaušiniai,
3 valg. šaukštai tarkuoto lydyto sūrio,
1 valg. šaukštas miltų,
pagal skonį prieskonių.

Įdarui svogūnai pakepinami su grybais, daržovėmis, prieskoniais. Iš kitų produktų iškepamas omletas, į kurį sudedamas įdaras.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18 g B; 14,5 g R; 23 g A; 2 DV; 294,5 kcal (1236,2 kJ).

Grybų ir kiaušinių kukuliai

0,5 litro sūdytų ar raugintų grybų,
2 kiaušiniai,
1 valg. šaukštas grietinės,
1 svogūnas,
25 g sviesto,
0,5 stiklinės džiūvėsėlių,
0,5 valg. šaukšto miltų,
pagal skonį maltų pipirų, druskos.

Svogūnai pakepinami svieste (5g), grybai smulkiai supjaustomi. Viskas sumaišoma su kitais produktais ir palaikoma 0,5 val. Tada formuojami apvalūs kukuliai, kurie apvoliojami miltais ir kepami įkaitintame likusiame svieste.

Patiekiama su karštomis bulvėmis ir raugintais agurkais.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 10,2 g B; 11,2 g R; 23,6 g A; 2 DV; 236 kcal (991,2 kJ). Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Kepti kiaušiniai su pomidorais

2 kiaušiniai,
1 pomidoras,
0,5 valg. šaukšto sviesto,
truputis svogūnų laiškų,
pagal skonį druskos.

Pomidorai supjaustomi griežinėliais ir apkepami svieste. Ant jų sukrečiami išplakti kiaušiniai, pasūdoma ir uždengus kepama. Baigiant kepti užbarstoma svogūnų laiškų.

Patiekiama su duona, virtomis bulvėmis. Taip pat kiaušiniai kepami su svogūnais.

Vienoje porcijoje yra: 9,7 g B; 9,7 g R; 4,4 g A; 0,4 DV; 143,8 kcal (603,9 kJ). Duona, bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Kiaušinienė su bulvėmis

3 kiaušiniai,
0,5 stiklinės pieno,
2 bulvės,
10 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Kiaušiniai išplakami su druska, sutarkuotos bulvės sudedamos į kiaušinius, supilamas pienas. Masė išmaišoma, supilama į indą, išteptą sviestu, ir kepama įkaitintoje orkaitėje.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9,1 g B; 12,3 g R; 13 g A; 1,1 DV; 199 kcal (835,8 kJ).

Kiaušinienė su varške

3 kiaušiniai,
100 g varškės,
25 g greitinės,
10 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Kiaušiniai išplakami su druska, supilama grietinė, suberiama gerai pertrinta varškė, viskas išmaišoma.

Inde ištirpinamas sviestas, supilama kiaušinienė ir kepama įkaitintoje orkaitėje.

Patiekiama su supjaustytais salotų lapeliais ar svogūnų laiškais.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 14,2 g B; 13,6 g R; 3 g A; 0,3 DV; 191 kcal (802,6 kJ).

Kiaušinienė su sūriu ir petražolėmis

3 kiaušiniai,
30 g pieno,
150 g varškės sūrio,
25 g sviesto,
pagal skonį druskos, petražolių.

Sūris supjaustomas 1 cm storio riekutėmis ir pakepinamas su sviestu. Kiaušiniai išplakami su druska, pienu, ir masė užpilama ant sūrio. Baigiama kepti orkaitėje.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12,5 g B; 14,7 g R; 1,6 g A; 0,1 DV; 189 kcal (793,8 kJ).

Kiaušinienė su daržovėmis

3 kiaušiniai,
3 valg. šaukštai pieno,
1 morka,
0,5 stiklinės žaliųjų žirnelių,
0,5 bulvės,
25 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Morka, bulvės, išvirtos truputį pasūdytame vandenyje, susmulkinamos, sumaišomos su sugrūstais žirneliais ir sviestu. Ant daržovių užpilamas pienas, sumaišytas su išplaktais kiaušiniais, ir kiek pasūdoma. Kepama orkaitėje.

Patiekiama su sviestu ar grietine.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 11,8 g R; 8,6 g A; 0,7 DV; 169 kcal (709,8 kJ).

Kiaušinienė su gelteklėmis

3 kiaušiniai,
150 g gelteklių,
1 valg. šaukštas grietinės,
25 g sviesto,
pagal skonį druskos.

Gelteklės nuvalomos, išverdamos, supjaustomos griežinėliais ir apkepamos svieste. Kiaušiniai išplakami su grietine ir užpilami ant paruoštų gelteklių. Kepama 10–15 min. orkaitėje.

Patiekiama su duona.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9,8 g B; 12,8 g R; 6,5 g A; 0,5 DV; 180,5 kcal (758 kJ). Duona apskaičiuojama atskirai.

Kiaušinienė su svogūnais ir grybais

3 kiaušiniai,
100 g grybų,
25 g sviesto,
1 svogūnas,
pagal skonį pipirų, druskos.

Virti grybai supjaustomi juostelėmis ir kartu su kapotais svogūnais pakepinami svieste. Ant jų užpilami truputį pasūdyti išplakti kiaušiniai. Sandariai uždengus kepama.

Patiekiama su virtomis bulvėmis ir raugintais agurkais.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 6,1 g B; 11,4 g R; 2,2 g A; 0,2 DV; 135,8 kcal (570,4 kJ).

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Troškinti svogūnai su morkomis

30 g svogūnų,
70 g morkų,
10 g pomidorų tyrės,
0,5 valg. šaukšto aliejaus,
pagal skonį lauro lapelių, maltų kvepiančiųjų pipirų, druskos.

Sutarkuotos morkos, sukapoti svogūnai pakepinami ant mažos ugnies aliejuje su prieskoniais. Daržovėms suminkštėjus, ant jų užpilama pomidorų tyrė, paskaninama, dar kiek pakaitinama.

Vienoje porcijoje yra: 1,8 g B; 9,4 g R; 8,5 g A; 0,7 DV; 210,4 kcal (883,7 kJ).

Troškinti svogūnai su šparaginėmis pupelėmis

40 g svogūnų,
60 g šparaginių pupelių,
10 g sviesto,
pagal skonį krapų, druskos.

Kiek pasūdytame vandenyje apvirtos šparaginės pupelės išgriebiamos, supjaustomos. Svogūnai sukapojami ir kepami su paruoštomis šparaginėmis pupelėmis svieste. Viskas paskaninama, užbarstoma susmulkintais krapų lapeliais.

Vienoje porcijoje yra: 2,1 g B; 8 g R; 5,3 g A; 0,4 DV; 102 kcal (428,4 kJ).

Kepti baklažanai itališkai

1 kg nuvalytų baklažanų,
2 valg. šaukštai alyvų aliejaus,
1 didelis svogūnas,
700 g nuluptų (be sėklelių) susmulkintų pomidorų,
50 g miltų,
50 g tarkuoto sūrio,
350 g sūrio, kuris pakaitintas tįsta,
2,5 valg. šaukštai šviežio susmulkinto baziliko,
pagal skonį maltų juodųjų pipirų, žalių salotų, druskos.

Supjaustyti baklažanai pasūdomi ir 30 min. palaikomi, kad ištekėtų karčios sultys. Orkaitė nustatoma 180° C. Ant šaukšto įkaitinto aliejaus pakepinami svogūnai, sudedami susmulkinti pomidorai, paskaninama druska, pipirais, uždengiama dangčiu ir troškinama ant mažos ugnies 10–15 min. Tada puodas nukeliamas ir įmaišoma dalį baziliko. Baklažanai nuplaunami, nusausinami, apibarstomi miltais. Pusė likusio aliejaus įkaitinama keptuvėje, kur apkepamos iki gelsvumo baklažanų skiltelės. Trečdalis skiltelių išdėliojamos ant skardos, užpilama trečdalis pomidorų mišinio. Viskas pakartojama dar kelis kartus. Tada kepama orkaitėje apie 30 min. Patiekiami baklažanai, apibarstyti likusiu baziliku, šviežiomis žaliomis salotomis.

Išeiga 4porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 30 g B; 50 g R; 25 g A; 2 DV; 657 kcal (2759,4 kJ).

Kiaušinis su cukinija

1 kiaušinis,
150 g cukinijų,
truputis aliejaus kepimui,
pagal skonį prieskoninių daržovių, druskos.

Susmulkintos cukinijos, žalios prieskoninės daržovės, kiek pasūdytos, kepamos aliejuje. Kai suminkštėja, įmušamas kiaušinis ir dar kiek pakepinama.

Vienoje porcijoje yra: 7,1 g B; 9,9 g R; 3,5 g A; 0,3 DV; 131 kcal (550,2 kJ).

Pica su pievagrybiais

Tešlai:

120 g pusiau rupių miltų,
1 arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
60 g varškės,
2 valg. šaukštai augalinio aliejaus,
2 valg. šaukštai lieso pieno,
80 g pomidorų minkštimo,
160 g tarkuoto 30% riebumo sūrio,
riebalų skardai patepti,
pagal skonį baziliko, pipirų, druskos.

Įdarui:

400 g pomidorų,
200 g raudonos ir žalios paprikos,
100 g svogūnų,
300 g pievagrybių.

Ant lentos užminkoma tešla iš miltų (su kepimo milteliais), varškės, aliejaus, pieno ir druskos. Iškočiojama ir padedama ant riebalais išteptos skardos. Paviršius aptepamas pomidorų sunka. Orkaitė įkaitinama iki 220°C. Pomidorai nulupami, supjaustomi juostelėmis, taip pat susmulkinama ir paprika. Plonais griežinėliais supjaustomi svogūnai, pievagrybiai išdėliojami ant picos, apibarstomi baziliku, druska, pipirais. Kepama orkaitėje apie 30 min. Kiek apkepta pica apibarstoma tarkuotu sūriu. Iškepta padalijama pusiau ir karšta patiekiama.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 41 g B; 26 g R; 58 g A; 4,8 DV; 640 kcal (2688 kJ).

Grybų vyniotinis folijoje

200 g veršienos,
1 valg. šaukštas aliejaus,
40 g kumpio,
20 g svogūno,
pagal skonį šviežių, džiovintų ar šaldytų grybų, pipirų, petražolių, kmynų, druskos.

Džiovinti grybai valandą pamirkomi. Tada, nupylus vandenį, naudojami kaip švieži, tik truputį ilgiau troškinami. Šaldyti grybai neatšildomi, o dedami tiesiai ant aliejuje apkeptų svogūnų. Šviežį – nuvalomi, supjaustomi, pridedami prie pakepintų svogūnų, pasūdomi, apibarstomi petražolėmis, kmynais. Truputį įpilama vandens ir patroškinama. Išmušta, pasūdyta ir pipirais apibarstyta mėsa dedama ant aliejumi pateptos folijos. Ant mėsos dedama kumpio riekelė, o ant jos – patroškinti grybai. Folija susukama ir vyniotinis orkaitėje kepamas apie 30 min. Patiekiamas su ryžiais arba makaronais, ar su daržovių salotomis.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 25 g B; 20 g R; 1 g A; 0,1 DV; 284 kcal (1192,8 kJ).

Makaronų ir brokolių apkepas

500 g makaronų,
1,3 kg brokolių,
1 puodelis (1,5% riebumo) pieno,
5 valg. šaukštai (15% riebumo) grietinės,
300 g brokolių nuoviro,
2 kiaušiniai,
80 g fermentinio (30% riebumo) sūrio,
pagal skonį joduotos druskos, pipirų, prieskonių.

Makaronai išverdami. Brokoliai taip pat apverdami. Į plonai riebalais išteptą skardą sluoksniais dedami makaronai ir brokoliai. Pienas, grietinė, kiaušiniai ir brokolių nuoviras kartu su prieskoniais suplakama ir užpilama ant viršaus. Paskiausiai užtarkuojama sūrio. Pašildytoje orkaitėje 200°C temperatūroje kepama apie 30 min.

Išeiga 6 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 12 g B; 4 g R; 28 g A; 2,3 DV; 203 kcal (850 kJ).

Daržovių pica



Tešlai:
250 g miltų,
20 g mielių,
10 g augalinio aliejaus,
0,6 stiklinės šilto vandens,
pagal skonį druskos.

Įdarui:
200 g konservuotų pomidorų,
100 g morkų, 100 g cukinijos,
200 g porų, 1 svogūnas,
2 valg. šaukštai alyvų aliejaus,
200 g fermentinio sūrio (30% riebumo),
truputis druskos, pipirų, džiovintų raudonėlio lapų ar kitų prieskonių.

Miltai suberiami į dubenį, sudedamos mielės, aliejus, druska, supilamas vanduo, tešla gerai išminkoma ir uždengta pastatoma 15 min. šiltai, kad pakiltų. Tada dar kartą gerai išminkoma ir vėl 30 min. kildinama. Padalijama į 4 dalis. Iškočiojami apskriti, apie 20 cm skersmens paplotėliai.

Įdarui morkos, cukinija, porai susmulkinami. Svogūnas sukapojamas ir apkepinamas aliejuje. Tada suberiami porai, morkos, cukinija, supjaustyti pomidorai, ir apie 10 min. viskas troškinama. Paskaninama druska, maltais pipirais, raudonėliu. Troškinys dalijamas keturioms picoms ir, tolygiai paskirsčius, apibarstoma tarkuotu fermentiniu sūriu. Kepama 200°C orkaitėje apie 15 min.

Išeiga 4 porcijos.

Vienos picos energetinė vertė: 19 g B; 17 g R; 42 g A; 3,5 DV; 410 kcal (1670 kJ).

Makaronų, kukurūzų, pievagrybių pica

250 g makaronų (spageti),
3 kiaušiniai,
0,25 l (3,5% riebumo) pieno,
4 pomidorai,
1 nedidelis svogūnas,
1 valg. šaukštas saulėgrąžų aliejaus,
2 valg. šaukštai pomidorų tyrės,
100 g pievagrybių,
100 g įvairių spalvų paprikos,
100 g konservuotų kukurūzų,
150 g tarkuoto fermentinio (45% riebumo) sūrio,
truputis skysto saldiklio,
pagal skonį smulkinto raudonėlio, baziliko, kmynų, pipirų, druskos.

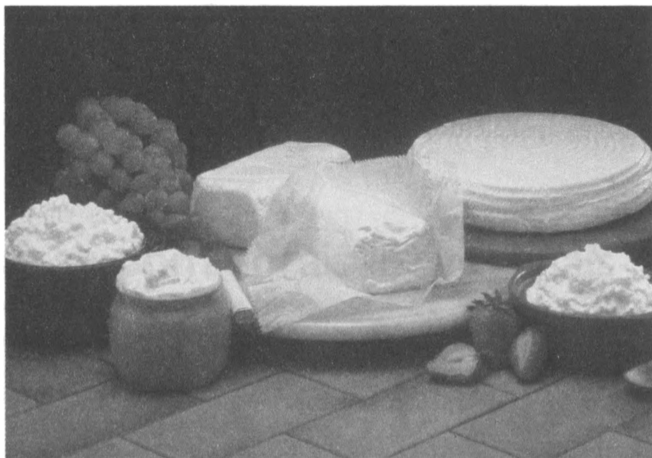
Makaronai išverdami vandenyje ir nusunkiami. Nepervirti! Sukrečiami į riebalais išteptą formą. Kiaušiniai, išplakti su pienu, druska ir pipirais, užpilami ant makaronų. Pomidorai, perpilti verdančiu vandeniu, nulupami ir susmulkinami. Svogūnas sukapojamas, pakepinamas aliejuje su pomidorais 10 min. ant silpnos ugnies, patroškinamas. Įpilama pomidorų tyrės, suberiami prieskoniai, įlašinamas saldiklis, ir viskas užpilama ant makaronų. Pievagrybiai ir paprika, supjaustyti, sumaišyti su kukurūzais, paskleidžiami ant viršaus. Masė apibarstoma tarkuotu sūriu ir 175–200°C orkaitėje kepama apie 20 min.

Galima picą gaminti ne tik su pievagrybiais, bet ir su kitomis daržovėmis, taip pat dešra ar dešrelėmis.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 30 g B; 23 g R; 54 g A; 4,5 DV; 145 kcal (2280 kJ).

VARŠKĖS PATIEKALAI



Varškė yra lengvai virškinama, naudinga įvairaus amžiaus žmonėms. Joje yra baltymų (14–19 %), riebalų (5–18 %), mineralinių druskų, pieno rūgšties, vitaminų. Kad būtų skani, varškė turi būti šviežia, ne per rūgšti, pertrinta per sietelį. Varškės valgiai patiekiami tik pagaminti. Čia aprašomi šalti varškės užkandžiai, paskiau – karšti patiekalai. Jei nenurodomas porcijų kiekis, receptas skirtas vienai porcijai.

Varškės pasta

100 g varškės,
2 valg. šaukštai pomidorų tyrės (arba 1 pomidoras),
pagal skonį kmynų, pipirų, kitų mėgstamų prieskoninių daržovių ar prieskonių, druskos.

Varškė gerai išsukama su pomidorų tyre, paskaninama. Viskas gerai išmaišoma.

Patiekiama su duona ar bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 14 g B; 0,5 g R; 6,9 g A; 0,5 DV; 88,1 kcal (370 kJ). Duona ar bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Česnakynė

125 g varškės,
10 g majonezo,
10 g grietinės,
pagal skonį česnako, petražolių, druskos.

Česnakas ir petražolės sukapojama ir gerai sumaišoma su pertrinta varške. Viskas paskaninama ir valgoma su duona. Šia mase galima įdaryti kiaušinius, pomidorus.

Vienoje porcijoje yra: 17,5 g B; 9,1 g R; 5,1 g A; 0,5 DV; 172,3 kcal (723,7 kJ).

Duona apskaičiuojama atskirai.

Varškė su česnakais

125 g varškės,
25 g grietinės ar pieno,
1–2 skiltelės česnako,
pagal skonį druskos.

Česnakas smulkiai supjaustomas, sutrinamas su druska, gerai išmaišomas su varške, užpilamas grietine. Masė išmaišoma ir patiekiama su virtomis bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 17,6 g B; 5,1 g R; 5,3 g A; 0,5 DV; 137,5 kcal (577,5 kJ

Bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Varškė su pomidorais

125 g varškės,
100 g pomidorų,
pagal skonį pipirų, druskos.

Sukapoti pomidorai, pertrinta varškė su pipirais ir druska sumaišoma. Masė išsukama mikseriu. Patiekiama su duona ar bulvėmis.

Vienoje porcijoje yra: 17,4 g B; 0,3 g R; 7,8 g A; 0,6 DV; 103,5 kcal (434,7 kJ). Duona ar bulvės apskaičiuojamos atskirai.

Varškė su pomidorais ir svogūnais

100 g varškės,
2 švieži pomidorai,
0,25 svogūno,
1 valg. šaukštas grietinės ar pieno.

Į pertrintą varškę įdedama susmulkintų šviežių pomidorų arba vienas valg. šaukštas pomidorų tyrės. Jei masė per tiršta, pridedama grietinės ar pieno, pasūdoma, įdedama svogūno.

Vienoje porcijoje yra: 15,2 g B; 5,1 g R; 11,1 g A; 1 DV; 151,1 kcal (634,6 kJ).

Varškė su agurkais ir krapais

100 g varškės,
100 g šviežių agurkų,
1 arbat. šaukštelis krapų,
pagal skonį druskos.

Agurkas nulupamas ir supjaustomas smulkiais kubeliais, krapai smulkiai sukapojami, varškė pertrinama. Viskas sumaišoma, pasūdoma.

Vienoje porcijoje yra: 145 g B; 0,5 g R; 5,1 g A; 0,4 DV; 82,5 kcal (346,5 kJ).

Varškė su morkomis

100 g varškės,
1–2 valg. šaukštai grietinės ar pieno,
1 morka,
0,5 svogūno,
pagal skonį druskos.

Į išsuktą su pienu varškę sukrečiama sutarkuota morka, sukapoti svogūnai, viskas sumaišoma, paskaninama.

Vienoje porcijoje yra: 17,3 g B; 5,6 g R; 14,4 g A; 1,2 DV; 177,2 kcal (744 kJ).

Varškė su virtais burokėliais

100 g varškės,
1 nedidelis burokėlis,
pagal skonį kmynų, grietinės, druskos.

Burokėliai sutarkuojami, į juos sukrečiama pertrinta varškė, įdedama druskos, kmynų, grietinės. Viskas gerai išmaišoma ir patiekiama.

Vienoje porcijoje yra: 15,0 g B; 5,1 g R; 12,7 g A; 1,0 DV; 156,7 kcal (658,1 kJ).

Varškė su kiaušiniais

100 g varškės,
1 valg. šaukštas grietinės ar pieno,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas smulkiai supjaustytų svogūnų laiškų ar svogūno galvutės,
pagal skonį druskos arba kilkių sūrymo.

Varškė sutrinama mediniu šaukštu, sumaišoma su grietine ar pienu. Kietai virtas (10 min.) kiaušinis ataušinamas, susmulkinamas šakute. Visi produktai sumaišomi, pasūdoma. Kilkų sūrymas ir kapota kilkė suteikia masei malonesnį skonį, negu druska.

Vienoje porcijoje yra: 18,1 g B; 5,3 g R; 4,8 g A; 0,4 DV; 137,3 kcal (576,7 kJ).

Apkeptas sūris

200 g varškės sūrio,
1 kiaušinis,
15 g pyrago džiūvėsėlių,
truputis riebalų kepimui,
pagal skonį druskos.

Sūris supjaustomas 1 cm riekutėmis, pamirkomas gerai išplaktame truputį pasūdytame kiaušinyje, apvoliojamas džiūvėsėliais ir apkepamas svieste.

Patiekiama prie arbatos.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18 g B; 8,8 g R; 7,9 g A; 0,6 DV; 182,8 kcal (767,8 kJ).

Varškės ir grikių apkepas

0,5 kg varškės,
1 stiklinė grikių kruopų,
20 g sviesto,
3 kiaušiniai,
1 stiklinė pieno,
2 stiklinės vandens,
pagal skonį druskos.

Į verdantį vandenį suberiamos grikių kruopos. Kiek pavirus, supilamas pienas, pasūdoma, užvirinama, ir uždengtas puodas statomas į karštą orkaitę, kad baigtų virti – gerai išbrinktų kruopos.

Išvirusios kruopos truputį ataušinamos ir sukrečiamos į varškę, ištrintą su kiaušiniu. Paruošta masė suverčiama į riebalais išteptą ir miltais apibarstytą skardą (3–4 cm sluoksniu). Ant viršaus uždedama keletas gabaliukų sviesto ir kepama orkaitėje 30–40 min.

Iškepęs apkepas supjaustomas gabaliukais ir patiekiamas su sviesto ir grietinės padažu arba su vaisių sunka.

Taip pat apkepą galima kepti su perlinėmis, avižinėmis, ryžių ar kitomis kruopomis.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 21,0 g B; 8,6 g R; 27,1 g A; 2,2 DV; 269,8 kcal (1133,2 kJ).

Prie apkepo patiekiami priedai apskaičiuojami atskirai.

Varškės apkepas

0,5 kg varškės,
4 kiaušiniai, 20 g sviesto,
2 valg. šaukštai manų kruopų,
0,25 stiklinės grietinėlės arba pieno,
pagal skonį druskos.

Manų kruopos užpilamos grietinėle ir pusvalandžiui paliekamos, kad išbrinktų. Paskiau į jas sukrečiama varškė, įmušami kiaušinių tryniai ir viskas su sviestu gerai ištrinama. Tada į masę supilami išplakti kiaušinių baltymai. Viskas lengvai išmaišoma, sukrečiama į sviestu išteptą ir džiūvėsėliais pabarstytą apkepo indą ir 25–30 min. kepama orkaitėje.

Patiekiama su vaisių sultimis, uogų kompotu arba uogiene.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18,3 g B; 8,5 g R; 11,1 g A; 0,9 DV; 194,1 kcal (816,5 kJ).

Sultys bei uogienė apskaičiuojamos atskirai.

Varškės, moliūgų ir obuolių apkepas

0,5 kg varškės, 200 g moliūgų,
400 g obuolių, 3 kiaušiniai,
20 g sviesto, 1 stiklinė miltų,
pagal skonį kalendros, cinamono, druskos.

Varškė, kiaušinių tryniai su prieskoniais ir druska gerai išsukami. Į masę sukrečiama stambiai sutarkuotas moliūgas, nulupti ir supjaustyti nedideliais gabaliukais obuoliai. Lengvai maišant supilami plakti baltymai, suberiami miltai. Į skardą, išteptą riebalais ir pabarstytą miltais, sukrečiama masė 3–4 cm storio sluoksniu, uždedama sviesto gabaliukų ir apie 30 min. kepama orkaitėje.

Iškepęs apkepas supjaustomas ir patiekiamas su grietine, uogiene ar kisieliumi.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18,9 g B; 6,7 g R; 31,7 g A; 2,6 DV; 262,7 kcal (1103,3 kJ).

Priedai prie apkepo apskaičiuojami atskirai.

Varškės ir morkų apkepas

0,5 kg varškės,
3 morkos,
3 kiaušiniai,
20 g sviesto,
3 obuoliai,
3 valg. šaukštai manų kruopų,
pagal skonį džiūvėsėlių, kmynų, kalendros, druskos.

Kiaušiniai, varškė, sviestas, smulkiai sutarkuotos morkos, nuplikyti kmynai, sumalti kalendros grūdeliai sumaišomi, ir masė gerai išsukama.

Obuoliai nulupami, supjaustomi nedideliais gabaliukais ir kartu su manų kruopomis suberiami į varškės masę. Viskas gerai išmaišoma, pasūdoma ir sukrečiama į riebalais išteptą ir džiūvėsėliais pabarstytą skardą. Kepama orkaitėje 25–30 min.

Patiekiama su pienu, uogų ar vaisių sultimis.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18,5 g B; 6,7 g R; 23,9 g A; 2 DV; 229,9 kcal (965,6 kJ).

Pienas, sultys apskaičiuojama atskirai.

Lietiniai su varške

2 valg. šaukštai miltų,
1 valg. šaukštas sėlenų,
125 g varškės,
1 kiaušinis,
truputis mėtų, vandens,
pagal skonį druskos.

Iš miltų, sėlenų ir vandens su druska išplakama skysta tešla. Iškepamas plonas lietinis. Ant jo dedama varškė, ištrinta su kiaušiniu, druska, mėtomis. Lietinis suvyniojamas ir apkepamas svieste.

Patiekiama su grietine ar uogiene.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 13 g B; 2,9 g R; 19,8 g A; 1,6 DV; 157,3 kcal (660,7 kJ).

Grietinė ir uogienė apskaičiuojama atskirai.

Bulviniai blynai su varške

2 bulvės,
125 g varškės,
1 kiaušinis,
50 g pieno,
truputis riebalų kepimui,
pagal skonį druskos.

Bulvės sutarkuojamos, nusunkiamos, į jas sukrečiama varškė, įmušamas kiaušinis, pasūdoma, įpilama pieno. Masė gerai išmaišoma, ir kepami blynai karštuose riebaluose. Patiekiama su grietine.

Vienoje porcijoje yra: 21,1 g B; 6,3 g R; 24 g A; 2 DV; 237,1 kcal (995,8 kJ). Grietinė apskaičiuojama atskirai.

Bulvių kukuliai su varške ir morkomis

125 g varškės,
1 kiaušinis,
400 g bulvių (be krakmolo),
100 g morkų,
15 g sėlenų,
pagal skonį druskos.

Bulvės ir morkos sutarkuojamos ir nusunkiamos. Krakmolo į masę nededama. Sudedami kiti produktai ir masė gerai išmaišoma.

Daromi nedideli kukuliai ir dedami į kiek pasūdytą verdantį vandenį su krakmolu.

Patiekiama su grietine ar kokiu nors padažu.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 7,4 g B; 1,5 g R; 17,5 g A; 1,5 DV; 113,1 kcal (475,0 kJ).

Grietinė ar padažas apskaičiuojami atskirai.

Kepti bulviniai varškėčiai

500 g bulvių,
200 g varškės,
20 g sviesto,
1 kiaušinis,
2 valg. šaukštai grietinės,
pagal skonį druskos.

Bulvės sutarkuojamos, nusunkiamos, į tarkius sukrečiama varškė, įmušamas kiaušinis, pasūdoma, ir masė gerai išminkoma. Iš jos daromos nedidelės bandelės, dedamos į riebalais išteptą skardą, suvilgomos išplaktu kiaušiniu ir kepamos nekarštoje orkaitėje, iki gražiai pagelsta. Tada bandelės sudedamos į dubenį, užpilamos karštu grietinės ir sviesto padažu, uždengiamos ir 5 min. patroškinamos įkaitintoje orkaitėje. Patiekiamos karštos bandelės su padažu.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9,8 g B; 7,6 g R; 23,3 g A; 1,9 DV; 200,8 kcal (843,4 kJ).

Virti bulviniai varškėčiai

2 bulvės,
125 g varškės,
1 kiaušinis,
1 arbat. šaukštelis sėlenų,
pagal skonį druskos.

Bulvės sutarkuojamos, sausai nusunkiamos, sukrečiama varškė, suberiamos sėlenos, įmušamas kiaušinis. Masė pasūdoma, gerai išminkoma. Daromi nedideli kukuliai, dedami į verdantį pasūdytą vandenį.

Patiekiama su grietine.

Vienoje porcijoje yra: 20,8 g B; 5,7 g R; 24 g A; 2 DV; 230,5 kcal (968,1 kJ). Grietinė apskaičiuojama atskirai.

Didžkukuliai

Tešlai:
100 g tarkuotų, nusunktų bulvių,
100 g varškės,
1 kiaušinis,
pagal skonį druskos.

Įdarui:
50 g virtos mėsos,
50 g svogūnų,
pagal skonį pipirų, druskos.

Bulvės sutarkuojamos, sausai nusunkiamos, į jas sukrečiama varškė, įmušamas kiaušinis, masė pasūdoma ir gerai išminkoma. Formuojami dideli kukuliai, kurie pripildomi įdaro.

Įdarui virta mėsa sumalama, į ją pridedama sukapotų svogūnų, pipirų, truputį druskos. Viskas gerai išmaišoma. Didžkukuliai dedami į verdantį vandenį.

Įdarai gali būti grybų, varškės ar pan.

Vienoje porcijoje yra: 35,9 g B; 13,2 g R; 22,4 g A; 2 DV; 352 kcal (1478,4 kJ).

Jeigu prie didžkukulių tiekiama spirgučių ar grietinės, kalorijos apskaičiuojamos atskirai.

Varškėčiai su morkomis

125 g varškės,
1 morka,
1 kiaušinis,
15 g miltų,
1 valg. šaukštas sėlenų,
riebalų kepimui,
pagal skonį druskos.

Virta morka sutarkuojama stambiai, jei nevirta – smulkiai. Į ją sukrečiama varškė, įmušamas kiaušinis, įberiama miltų, sėlenų. Masė gerai išmaišoma, paskaninama, dedama šaukštu į keptuvę, kepama įkaitintuose riebaluose.

Vienoje porcijoje yra: 24,3 g B; 5,6 g R; 24,7 g A; 2 DV; 246,4 kcal (1034,9 kJ).

Kepti varškėčiai su bulvėmis

125 g varškės,
100 g bulvių,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas sėlenų,
1 valg. šaukštas grietinės,
pagal skonį druskos.

Varškė ir virtos bulvės sumalamos mėsmale, įmušamas kiaušinis, suberiamos sėlenos, druska. Viskas gerai išminkoma, daromi paplotėliai, kepami įkaitintame svieste, iki pagelsta.

Patiekiama su grietine.

Vienoje porcijoje yra: 24,8 g B; 10,4 g R; 21,7 g A; 1,8 DV; 279,6 kcal (1174,3 kJ).

Virti varškėčiai

125 g varškės,
1 valg. šaukštas miltų,
1 valg. šaukštas sėlenų,
1 kiaušinis,
5 g sviesto,
0,5 valg. šaukšto grietinės,
pagal skonį druskos.

Kiaušinis ištrinamas su druska, sukrečiama varškė, suberiami miltai, sėlenos. Masė gerai išminkoma. Ant miltais pabarstytos lentos iš masės padaromas 2 cm storio volelis, supjaustomas 4–5 cm ilgio gabalėliais. Pasūdytame vandenyje išverdami (3–5 min.) varškėčiai.

Išgrėbti iš vandens varškėčiai sudedami į pašildytą dubenį, uždedama sviesto, užpilama grietinės ir patiekiama.

Vienoje porcijoje yra: 24,4 g B; 11,7 g R; 23,7 g A; 2 DV; 297,7 kcal (1250,3 kJ).

Varškės ir obuolių apkepas

300 g liesos varškės,
180 g obuolių,
30 g kiaušinio trynio,
45 g kiaušinio baltymo,
15 g manų kruopų,
truputis druskos, citrinos sulčių, skysto saldiklio.

Obuoliai supjaustomi plonomis skiltelėmis ir sudedami į karščiui atsparią formą. Varškė šiek tiek atskiedžiama vandeniu (jei sausa) ir sumaišoma su tryniu, manų kruopomis, saldikliu ir druska. Baltymas išplakamas iki standžių putų ir atsargiai maišant sukrečiamas į varškės masę. Varškės masė tolygiai paskirstoma ant obuolių. Kepama iš anksto pašildytoje 200°C orkaitėje 15 min.

Išeiga 3 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 18 g B; 4 g R; 12 g A; 1 DV; 175 kcal (735 kJ).

Grikainiai su varške

1 stiklinė grikinių miltų,
1 stiklinė vandens,
150 g varškės,
0,5 kiaušinio,
40 g sviesto,
pagal skonį džiūvėsėlių, kmynų, druskos.

Miltai persijojami, užplikomi trupučiu verdančio vandens. Įdedama 15 g sviesto, išmaišoma ir atvėsinama. Varškė pertrinama su likusiu sviestu, įmušamas kiaušinis, įberiama kmynų, džiūvėsėlių (jei varškė drėgna), dar kiek pasūdoma ir gerai išmaišoma.

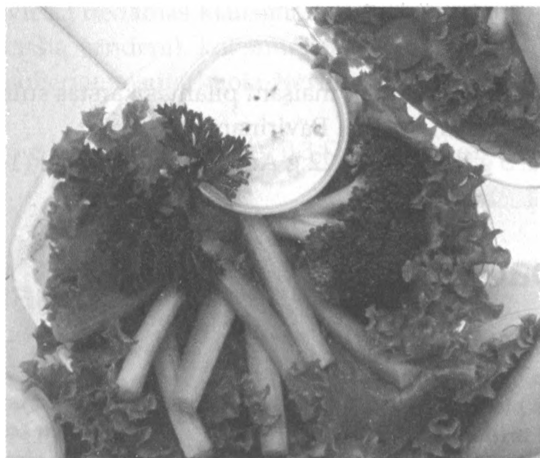
1–2 šaukštai tešlos pamiltuojama, išplojama, uždedama varškės, sulenkiama, kraštai užspaudžiami, padaromi keturkampiai pyragėliai ir apkepami keptuvėje su sviestu ar aliejumi. Patiekiama su grietine. Grikainiai – dzūkų šventinis valgis.

Išeiga 4 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9,3 g B; 8,8 g R; 26,8 g A; 2,2 DV; 223,6 kcal (939,1 kJ).

Grietinė apskaičiuojama atskirai.

PADAŽAI



Padažai didina valgių maistingumą, juos paskanina. Aštriais prieskoniais, kvapu jie žadina apetitą, be to, pagerina patiekalo išvaizdą.

Padažams gaminti vartojamas mėsos, žuvies ar grybų sultinys, pienas, grietinė, sviestas ar augaliniai riebalai, taip pat miltai, todėl jie didina maisto kaloringumą. Neretai į padažus dedama prieskoninių daržovių, pomidorų tyrės, pipirų, lauro lapelių, garstyčių, acto ar citrinos rūgšties, vyno. Padažai gali būti karšti ar šalti.

Čia aprašyti padažai tinka karštiems mėsos ir žuvies patiekalams, kai kurie tinka ir užkandžiams, daržovių patiekalams paskaninti.

Baltymai, angliavandeniai, riebalai apskaičiuojami visam recepte numatytam padažo kiekiui.

KARŠTI PADAŽAI

Baltasis padažas

20 g sviesto,
1 valg. šaukštas miltų,
1 stiklinė prieskoninių daržovių ar mėsos sultinio,
0,5 stiklinės grietinėlės ar grietinės,
pagal skonį prieskonių, druskos.

Svieste pakepinami miltai, maišant pilamas karštas sultinys, grietinėlė, suberiami prieskoniai, druska. Pavirinama 5–10 min.

Padaže yra: 5 g B; 25,2 g R; 22 g A; 1,8 DV; 334,8 kcal (1406 kJ).

Pieno padažas

1 valg. šaukštas miltų,
20 g sviesto,
1,5 stiklinės pieno,
pagal skonį druskos.

Miltai pakepinami svieste, iki pagelsta, skiedžiami pienu, įberiama druskos, pavirinama 5 min.

Padaže yra: 10,8 g B; 23,3 g R; 31,3 g A; 2,6 DV; 378,1 kcal (1588 kJ).

Grietinės padažas

2 valg. šaukštai sviesto,
2 valg. šaukštai miltų,
1 stiklinė sultinio,
0,5 stiklinės grietinės,
pagal skonį druskos.

Miltai pakepinami svieste, kol pagelsta, maišant skiedžiami sultiniu, 10 min. pavirinama. Tada supilama grietinė, pasūdoma.

Padaže yra: 7,0 g B; 49,8 g R; 39,2 g A; 3,3 DV; 537,6 kcal (2258 kJ).

Kiaušinių padažas

20 g sviesto,
1 kiaušinio trynys,
1 stiklinė sultinio,
0,5 stiklinės grietinės,
0,5 citrinos,
pagal skonį druskos.

Į ištirpintą sviestą dedamas kiaušinio trynys ir maišant kaitinama (geriau įstačius į karštą vandenį), kol sutirštėja. Tada pasūdoma, supilamos citrinos sultys, suberiama sutarkuota žievelė, atskiedžiama sultiniu, supilama grietinė.

Padaže yra: 6 g B; 41,1 g R; 3,9 g A; 0,3 DV; 409,5 kcal (1720 kJ).

Krienų padažas

40 g sviesto,
2 valg. šaukštai tarkuotų krienų,
1 valg. šaukštas miltų,
1 stiklinė sultinio,
0,5 stiklinės grietinės,
0,5 citrinos,
pagal skonį druskos.

Miltai truputį pakepinami svieste, į juos sukrečiami krienai, atskiedžiama sultiniu, įspaudžiamos citrinos sultys, pasūdoma. Viskas užvirinama ant silpnos ugnies, supilama grietinė.

Padaže yra: 6,0 g B; 49,8 g R; 25,4 g A; 2,1 DV; 573,8 kcal (2410 kJ).

Svogūnų padažas

1 valg. šaukštas sviesto,
1 valg. šaukštas miltų,
6 svogūnai,
1 stiklinė sultinio,
2 valg. šaukštai grietinės,
pagal skonį acto ar citrinos rūgšties, maltų pipirų, druskos.

Svogūnai supjaustomi griežinėliais arba smulkiai sukapojami, pakepinami svieste, suberiami miltai ir dar pakepinama. Tada supilamas sultinys, actas ar citrinos rūgštis, grietinė. Viskas pakaitinama.

Padaže yra: 10,4 g B; 24,9 g R; 42,6 g A; 3,5 DV; 436,1 kcal (1831,6 kJ).

Grybų padažas

2–3 džiovinti baravykai,
40 g sviesto,
1 arbat. šaukštelis miltų,
0,5 stiklinės grybų nuoviro,
0,25 stiklinės grietinės,
pagal skonį druskos.

Išvirti grybai supjaustomi juostelėmis, svieste pakepinti miltai atskiedžiami grybų sultiniu, virinama maišant, kol sutirštėja. Tada pridedama grybų, grietinės, pasūdoma, pakaitinama.

Padaže yra: 33,9 g B; 44,3 g R; 42,3 g A; 3,5 DV; 703,5 kcal (2954,7 kJ).

Pomidorų padažas

0,5 valg. šaukšto miltų
1 valg. šaukštas sviesto
1,5 stiklinės mėsos ar žuvies sultinio,
0,5 morkos,
0,5 svogūno,
0,5 petražolės,
1 stiklinė pomidorų tyrės,
pagal skonį pipirų, lauro lapelių, citrinos rūgšties, druskos.

Svieste arba sausu būdu paskrudinti miltai atskiedžiami mėsos ar žuvies sultiniu. Pridedama susmulkintos svieste paspirgintos daržovės ir pomidorų tyrė, įberiama nemaltų pipirų, lauro lapelių ir lėtai 0,5 val. paverdama. Tada padažas perkošiamas, daržovės pertrinamos, pridėjus citrinos rūgšties, druskos, pakaitinama, kol užverda, ir pridedama sviesto. Padažas tinka prie įvairių mėsos ir žuvies patiekalų.

Padaže yra: 5,0 g B; 20 g R; 24 g A; 2 DV; 296 kcal (1243 kJ).

ŠALTI PADAŽAI

Garstyčių padažas

6 arbat. šaukšteliai paruoštų garstyčių,
6 arbat. šaukšteliai grietinės,
6 arbat. šaukšteliai aliejaus,
pagal skonį acto, druskos.

Garstyčios sumaišomos su grietine ir sukamos, lašinant po truputį visą aliejų. Paskaninama actu, druska.

Padaže yra: 12,6 g B; 32,1 g R; 3,3 g A; 0,3 DV; 352,5 kcal (1480,5 kJ).

Krienų padažas

0,5 stiklinės tarkuotų krienų,
1 stiklinė grietinės,
pagal skonį druskos.

Grietinė sumaišoma su krienais, įdedama druskos.

Padaže yra: 7,3 g B; 36,8 g R; 14,8 g A; 1,2 DV; 419,6 kcal (1762,3 kJ).

Marinatas

1 stiklinė vandens,
1 stiklinė 6 % acto,
5 pipirai,
2 lauro lapeliai,
4 gvazdikėliai,
2 kadagio uogos,
pagal skonį prieskoninių daržovių (svogūnų, morkų, petražolių, salierų), druskos.

Į verdantį, truputį pasūdytą vandenį sudedamos supjaustytos prieskoninės daržovės, prieskoniai ir verdama 20 min. uždengtame puode. Baigiant virti supilamas actas.

KEPINIAI



Kepiniai yra skanus, daug energijos teikiantis maistas. Pagrindinę kepinių dalį sudaro miltai, kuriuose gausu angliavandenių (A). Norint jų sumažinti, dalį miltų reikėtų pakeisti sėlenomis (3–4 dalys miltų, 1 dalis sėlenų). 100 g miltų yra apie 70 g A, 100 g kvietinių sėlenų tik 23,5 A.

Kad būtų puri, tešla kepiniams atitinkamai paruošiama.

Mielinėms tešloms išpurenti vartojamos mielės. Iš kilogramo miltų pagamintai tešlai reikia apie 15–40 g mielių. Tešla turi iškilti iki kepimo (laikoma šiltai), nes, kai kepama tešla įkaista iki 45–50 °C, mielės nustoja veikusios, o prie 55 °C jos visai žūva. Mielinė tešla paprastai esti skystesnė, į ją mažiau dedama kiaušinių ir riebalų. Mielinė tešla tinka kepiniams su įvairiais įdarais pagal šeimininkės turimus produktus ir skonį.

Kepinių, kuriems vartojama daugiau riebalų, grietinės, kiaušinių, negalima išpurenti mielėmis. Jos pakeičiamos geriamąja soda, kėlimo milteliais. Į 1 kg miltų jų beriama 10–15 g. Jei sodos per mažai, kepiniai būna supuolę.

Soda sumaišoma su miltais, o į skystąją tešlos dalį įpilama citrinos sulčių. Jeigu tešlos sudėtyje yra grietinės, kefyro, tada citrinos sulčių nereikia. Tešla greitai išminkoma ir kepama.

Torteliams, vyniotiniams neretai naudojama biskvitinė tešla. Jokių kėlimo miltelių į ją nededama, o imama daugiau kiaušinių. Trynius sukant, baltymus plakant, į masę patenka oro, kuris išpurena kepinį.

Siūloma keletas kepinių iš įvairių tešlų. Tortų, sausainių, pyragėlių gali pasigaminti kiekviena šeimininkė, pridėdama kitokių priedų, pagal savo skonį bei išradingumą.

Mielinė tešla

250 g miltų,
50 g 1,5 proc. riebumo pieno,
15 g mielių,
90 g vandens,
15 g margarino,
0,5 arbat. šaukštelio skysto saldiklio,
truputis druskos.

Pienas su vandeniu pašildomas. Šio skysčio dalyje išleidžiamos mielės ir šiltoje vietoje apie 10 min. pakildinamos. Tada supilamas likęs skystis, suberiami miltai, druska, sudedamas margarinas, saldiklis. Tešla gerai išminkoma, šiltoje vietoje kildinama, kol tūris padidėja dvigubai. Tada dar kartą išminkoma.

Energetinė sudėtis:
Viso recepto: 31 g B; 16 g R; 190 g A, 16 DV, 1080 kcal (4536 kJ).
25 g žalios tešlos: 2 g B; 1 g R; 12 g A, 1 DV, 70 kcal (294 kJ).

Pica su dešra

225 g mielinės tešlos,
60 g Salami dešros,
60 g 45 proc. riebumo fermentinio sūrio,
90 g konservuotų pievagrybių,
90 g paprikos,
30 g pomidorų tyrės,
9 g alyvuogių.

Mielinė tešla picai ruošiama pagal aukščiau pateiktą receptą, tik be saldiklių ir bent kiek daugiau pasūdoma. Ji iškočiojama apskritimo forma ir paklojama ant skardos. Salami dešra, sūris, paprika, pievagrybiai ir alyvuogės supjaustoma. Tešla patepama pomidorų tyre ir išdėliojami produktai. Kepama 180°C orkaitėje apie 20 min.

Išeiga 3 porcijos.
Vienoje porcijoje yra: 16 g B; 20 g R; 39 g A; 3,2 DV, 415 kcal (1743 kJ).

Slyvų pyragas

Mielinės tešlos tiek, kiek nurodyta „Mielinė tešla" recepte,
300 g slyvų (be kauliukų),
125 g 1,5 proc. riebumo pieno,
10 g vanilinio pudingo miltelių,
truputis vanilino ir skysto saldiklio.

Mielinė tešla paruošiama pagal pateiktą receptą. Pudingo milteliai išmaišomi dalyje pieno. Likęs pienas užvirinamas, suberiami išmaišyti pudingo milteliai. Dar kartą trumpai užvirinama. Pridedama saldiklio, vanilino ir gerai išmaišoma. Tešla iškočiojama, patiesiama ant šiek tiek riebalais išteptos skardos, ir ant jos išdėliojamas dar šiltas pudingas, kurio paviršiuje – slyvos. Padedama 15 min. šiltai, kad tešla pakiltų.

200°C orkaitėje kepama apie 35 min. Pyragas padalijamas į 10 lygių dalių.

Energetinė sudėtis:

Viso pyrago: 37 g B; 18 g R; 248 g A; 21 DV, 1360 kcal (5712 kJ).

1 pyrago galiuko (iš dešimties): 4 g B; 2 g R; 25 g A; 2 DV, 135 kcal (567 kJ).

Trapūs mieliniai sausainiai

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
120 g margarino,
50 g mielių,
0,5 stiklinės vandens,
pagal skonį druskos.

Mielės ištirpinamos šiltame vandenyje, visi produktai sumaišomi. Užminkoma tešla, 30 min. palaikoma šiltoje patalpoje. Paskiau ji plonai iškočiojama, supjaustoma ir kepama įkaitintoje orkaitėje.

Išeiga 20–50 vnt. sausainių

Visame kepinyje yra: 18,7 g B; 94,1 g R; 141,3 g A; 12 DV; 1487 kcal (6245,4 kJ).

Su sėlenomis: 19,8 g B; 95,4 g R; 104 g A; 9 DV; 1354 kcal (5686,8 kJ).

Mieliniai sausainiai

350 g miltų,
100 g sėlenų,
30 g mielių,
1–1,5 stiklinės pieno,
50 g margarino,
0,5 arbat. šaukštelio druskos.

Miltai persijojami į dubenį, centre padaroma duobutė. Mielės ištirpinamos šiltame piene, supilamos į duobutę ir sumaišomos su dalimi miltų. Įberiama druskos, nemaišoma. Tešla laikoma šiltai iki jos tūris padvigubėja. Paskui visi produktai suminkomi. Vėliausiai supilamas ištirpintas margarinas. Leidžiama pakilti antrą kartą, vėl išminkoma. Iškočiojamas plonas lakštas ir supjaustomas trikampiais ar keturkampiais gabalėliais. Kepama 200–210 °C orkaitėje.

Išeiga – 50 vnt. sausainių.

Visame kepinyje yra: 52,8 g B; 51 g R; 279,1 g A; 23 DV; 1787 kcal (7505,4 kJ).

Saldžios riestės su razinomis

250 g kvietinių miltų,
15–20 g mielių,
5 valg. šaukštai lieso (1,5 proc.) pieno,
4 valg. šaukštai grietinėlės (30 proc.),
1 arbat. šaukštelis skysto saldiklio,
1 kiaušinis,
40 g razinų,
truputis druskos.

Mielės maišomos 4 šaukštuose šilto pieno, supilama grietinėlė, saldiklio, suberiami miltai, įdedamas kiaušinio baltymas, pusė trynio, druskos. Tešla gerai išminkoma ir paliekama pakilti šiltoje vietoje. Tada dar kartą išminkoma, suformuojamos riestės, dar pakildinama. Likusi pusė trynio išplakama su šaukštu pieno. Sudėtos į riebaluotą formą šia mase aptepamos riestės. Kepama 175 – 200°C orkaitėje apie 30 min.

Išeiga 16 riesčių.

1 riestėje yra: 3 g B; 2 g R; 13 g A; 1 DV; 82 kcal (348 kJ).

Vafliai

200 g avižinių dribsnių,
1 arbat. šaukštelis džiovintų mielių,
250 g 3,5 proc. riebumo pieno,
3 valg. šaukštai margarino,
1 arbat. šaukštelis cinamono,
2 kiaušiniai,
pagal skonį skysto saldiklio.

Iš avižinių dribsnių, mielių, šilto pieno, išlydyto margarino, saldiklio ir cinamono užmaišoma tešla ir paliekama vieną valandą šiltai, kad pakiltų. Kiaušinių tryniai atskiriami ir sumaišomi su tešla, o baltymai, išplakti iki standžių putų, sukrečiami į ją. Iškepti vafliai patiekiami su šviežiomis arba šaldytomis uogomis, apvirtais ar šviežiais vaisiais, plakta grietinėle.

Išeiga 6 vafliai.

Visame kepinyje yra: 49 g B; 59 g R; 135 g A; 11 DV; 1270 kcal (5315 kJ).

Vieno vaflio energetinė vertė:8 g B; 10 g R; 22 g A; 1,8 DV; 211 kcal (886 kJ).

Paprasti sausainiai

300 g miltų,
150 g sėlenų,
125 g margarino,
4 kiaušiniai,
1 arbat. šaukštelis sodos ar kepimo miltelių,
pagal skonį vanilino.

Iš nurodytų produktų užmaišoma, suminkoma tešla. Ji palaikoma apie 1 val. šaltoje patalpoje. Paskiau formuojami sausainiai mėsai malti mašinėle. Kepama orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 53,3 g B; 262,4 g R; 212,7 g A; 17,7 DV; 3426 kcal (14389,2 kJ).

Grietininiai sausainiai

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
175 g grietinės,
0,25 arbat. šaukštelio sodos,
pagal skonį druskos.

Grietinė ir miltai dubenyje išsukami mediniu šaukštu, paskui sudedama soda, sumaišyta su trupučiu miltų. Greitai išminkoma tešla. 2 val. laikoma šaltai. Tada iškočiojama, supjaustoma norimos formos ir kepama.

Išeiga 20–50 vnt. sausainių.

Visame kepinyje yra: 42 g B; 2,5 g R; 146,9 g A; 12 DV; 778 kcal (3267,6 kJ).

Su sėlenomis: 43,1 g B; 3,8 g R; 109,6 g A; 9 DV; 645 kcal (2709 kJ).

Pyragėliai iš prieskonių

200 g miltų,
150 g sausos varškės,
1 kiaušinis,
2 nubraukti arbat. šaukšteliai kepimo miltelių,
0,5 citrinos žievelės,
1 arbat. šaukštelis cinamono,
1–2 kardamono,
50 g migdolų,
truputis pieno,
pagal skonį gvazdikėlių, druskos.

Visus produktus sumaišius, tešla sukrečiama į formą, aptepama pienu. Kepama 175°C orkaitėje 25–30 min.

Atšaldytas pyragas supjaustomas gabalėliais po 35 g.

Viename jo gabalėlyje yra: 5 g B; 3 g R; 13 g A; 1 DV; 100 kcal (420 kJ).

Pyragėliai su varške

200 g miltų,
150 g sausos varškės,
1 kiaušinis,
2 nubraukti arbat. šaukšteliai kepimo miltelių,
0,5 citrinos žievelės,
50 g maltų migdolų,
truputis pieno,
pagal skonį druskos.

Iš visų produktų pagaminta tešla sukrečiama į nedidelę formą, aptepama pienu. Kepama 175 °C orkaitėje 25–30 min.

Supjaustoma gabalėliais po 35 g.

Viename gabalėlyje yra: 5 g B; 3 g R; 13 g A; 1 DV; 100 kcal (420 kJ).

Pyragėliai su morkomis

150 g margarino,
150 g morkų (smulkiai tarkuotų),
150 g varškės,
2 kiaušiniai,
60 g sėlenų,
100 g miltų,
100 g lydyto sūrio,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
pagal skonį kmynų.

Iš visų produktų (išskyrus kmynus ir sūrį) užmaišoma, išminkoma tešla ir 0,5 val. palaikoma šaldytuve. Tada ji iškočiojama 1 cm storio sluoksniu, ant jo dedama stambiai tarkuoto sūrio, užbarstoma kmynų, apšlakstoma plaktu kiaušiniu. Tešla suvyniojama. Tada vyniotinis supjaustomas 2 cm storio riekelėmis, kurios dedamos į riebalais išteptą skardą ir kepamas 250–300 °C orkaitėje, kol pagelsta, maždaug 15 min.

Pyragėliai gali būti patiekiami su sultiniu ar su kmynų arbata.

Visame kepinyje yra: 74,5 g B; 158,3 g R; 102,3 g A; 1 DV; 2132 kcal (8954,4 kJ).

Supjauscius vyniotinį į 10 dalių, vienoje dalyje yra: 7,5 g B; 15,8 g R; 10,2 g A; 0,85 DV; 213 kcal (895 kJ).

„Sraigės"

100 g sviesto ar margarino,
250 g grietinės,
150 g miltų,
50 g sėlenų,
1 arbat. šaukštelis sodos ar kepimo miltelių,
200 g obuolių.

Miltai su soda, sviestas, grietinė, sėlenos sukapojama. Suminkyta tešla 30 min. pašaldoma. Tada iškočiojama, supjaustoma 3 cm pločio juostelėmis, į kurias įvyniojama obuolių skiltelių ir iškepama orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 27,9 g B; 126,4 g R; 45,2 g A; 3,8 DV; 1430 kcal (6006 kJ).

Pyragas su uogiene

250 g miltų, sumaišytų su manais,
100 g riebalų,
1 kiaušinis,
50 g sojos miltų,
20 g saldiklio (sorbito),
225 g mėlynių arba kitokios uogienės be cukraus,
truputis kepimo miltelių, riebalų skardai ištepti.

Miltai su kepimo milteliais persijojami ant minkymo lentos, pridedama riebalų, trynys, saldiklis, ir išminkoma tešla. Ji paklojama į riebalais išteptą skardą. Ant jos paskleidžiama uogienė, kuri uždengiama iš likusios tešlos išpjautais lapeliais. Patepama išplaktu baltymu ir gerai įkaitintoje orkaitėje iškepama.

100 g gaminio yra: 7,5 g B; 15,8 g R; 33,3 g A; 2,8 DV; 323 kcal (1356,6 kJ).

Pyragas su obuoliais ir cukinija



6 kiaušiniai,
125 g varškės,
100 g grietinės,
50 g sėlenų,
100 g miltų,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių.

Įdarui:

300 g cukinijos,
650 g obuolių,
50 g varškės,
2 kiaušiniai,
pagal skonį mėtų, cinamono.

Iš visų nurodytų produktų užmaišoma ir gerai išplakama tešla. Į ją įdedama dalis įdarui skirtų obuolių. Tešla 15 min. apkepama 250–300°C orkaitėje.

Įdarui varškė išsukama su kiaušiniais ir mėtomis, nuluptais ir supjaustytais obuoliais, stambiai sutarkuota cukinija. Įdaras uždedamas ant apkeptos tešlos. Visas apibarstomas cinamonu. Ir vėl apie 15–20 min. kepama orkaitėje.

Visame pyrage yra: 100 g B; 40 g R; 180 g A; 15 DV; 1480 kcal (6216 kJ).

Supjauscius pyragą į 15 dalių, vienoje dalyje yra: 6,6 g B; 2,7 g R; 12 g A; 1 DV; 99 kcal (415,8 kJ).

Varškės bandelės

150 g miltų,
150 g liesos varškės,
1 kiaušinis,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
truputis pieno,
pagal skonį druskos.

Iš produktų užmaišyta, išminkyta tešla suskirstoma į 10 dalių po 35 g ir formuojamos bandelės. Jos aptepamos pienu. Kepama 175°C orkaitėje15–20 min.

Vienoje bandelėje yra: 4 g B; 1 g R; 12 g A; 1 DV; 80 kcal (336 kJ).

Varškės ir rabarbarų pyragas

60 g sviesto ar margarino,
3 kiaušiniai,
500 g liesos varškės,
100 g manų kruopų,
300 g rabarbarų,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių.

Kiaušinio baltymai išplakami ir atsargiai sukrečiami į masę, gautą, sumaišius visus kitus produktus. Tik rabarbarai išlyginami ant tešlos viršaus. Kepama 175°C orkaitėje 50–60 min.

Atvėsęs pyragas supjaustomas į 10 dalių.

Vienoje pyrago dalyje yra: 9 g B; 6 g R; 8 g A; 0,7 DV; 122 kcal (512,4 kJ).

Varškės spurgos

250 g varškės,
1 kiaušinis,
1 valg. šaukštas grietinės,
64 g miltų,
16 g sėlenų,
1 arbat. šaukštelis sodos ar kepimo miltelių,
1 valg. šaukštas spirito.

Iš visų produktų užmaišoma tešla, daromos nedidelės spurgos ir verdamos aliejuje.

Visose spurgose yra: 47,6 g B; 11,7 g R; 58,5 g A; 4,9 DV; 530 kcal (2226 kJ).

Glaistytas keksas

240 g miltų,
80 g saldiklio (sorbito),
1,5 arbat. šaukštelio valg. sodos,
0,1 l aliejaus,
1 kiaušinis,
2 valg. šaukštai kakavos,
¼ l acidofilino,
truputis riebalų formai patepti.

Glajui:
2 valg. šaukštai vandens,
2 valg. šaukštai kakavos,
130 g saldiklio (sorbito),
50 g riebalų.

Miltai sumaišomi su soda, kakava, ir viskas persijojama per sietą į dubenį. Įmušamas kiaušinis, supilamas acidofilinas (jame ištirpinamas saldiklis), aliejus ir padaroma tešla. Kepama įkaitintoje orkaitėje.

Glajui į dubenėlį suberiama kakava, įpilama vandens su jame ištirpintu saldikliu, supilami karšti riebalai. Viskas išmaišoma į vientisą masę. Ja apliejamas keksas. Paviršių galima pabarstyti kokosu arba smulkintais riešutais.

100 g kekso yra: 22,9 g A; 4,9 g B; 17,6 g R; 362 kcal (1510,4 kJ).

Trapūs sausainiai

400 g kvietinių miltų (gali būti 80 g sėlenų ir 300 g miltų),
0,75 stiklinės pieno ar vandens,
100 g margarino,
0,5 arbat. šaukštelio druskos,
pagal skonį kmynų.

Miltai suberiami ant stalo, margarinas gabaliukais išskirstomas ant jų ir kapojamas peiliu, suberiama druska, kmynai, supilamas pienas ar vanduo. Tešla laikoma šaltai 0,5–1 val., tada iškočiojamas plonas lakštas, supjaustomas į gabaliukus ir kepamas 220–225 °C temperatūroje.

Išeiga – 50 sausainių.

Visame kepinyje yra: 41 g B; 85 g R; 287,3 g A; 24 DV; 2078 kcal (8727 kJ).

Su sėlenomis: 44 g B; 87,3 g R; 237 g A; 1910 kcal (8022 kJ).

Sausi sausainiai

500 g miltų (gali būti 350 g miltų ir 100 g sėlenų),
1–1,25 stiklinės pieno ar vandens,
100 g margarino,
0,5 arbat. šaukštelio druskos.

Miltai sumaišomi su druska, supilamas pienas, ištirpytas margarinas. Paruošiama kieta tešla. Laikoma šaltai 30–40 min. Tada iškočiojamas plonas lakštas ir su kočėlu perkeliamas ant riebalais išteptos skardos. Peiliu supjaustomas kvadratais ar stačiakampiais, o šakute subadomas, kad būtų skylutės. Kepama 210–220 °C orkaitėje.

Išeiga – 50 sausainių.

Visame kepinyje yra: 51,5 g B; 87,5 g R; 361,4 g A; 30 DV; 2439 kcal (10243 kJ).

Su sėlenomis: 53 g B; 90,1 g R; 279,3 g A; 23 DV; 2140 kcal (8988 kJ).

Trapios tešlos sausainiai

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
75 g margarino,
75 g grietinės,
1 kiaušinis,
pagal skonį druskos.

Miltai suberiami ant lentos, centre padaroma duobutė, į ją supilama grietinė, įmušamas kiaušinis, įberiama druskos, margarinas gabaliukais išdėliojamas ant miltų. Viskas sukapojama peiliu, paskui suminkoma. Paruošta tešla uždengiama rankšluosčiu ir laikoma šaltai 30 min. Paskiau ji iškočiojama ir supjaustoma apvaliais, trikampiais ar keturkampiais gabalėliais. Kepama įkaitintoje 230–240 °C orkaitėje.

Tortui kepama 3–4 norimo dydžio apvalūs ar stačiakampiai lakštai.

Išeiga – 20 sausainių.

Visame kepinyje yra: 24,8 g B; 77,8 g R; 143,9 g A; 12 DV; 1375 kcal (5775 kJ). Su sėlenomis: 25,9 g B; 79,1 g R; 106,6 g A; 9 DV; 1242 kcal (5216,4 kJ).

Sausainiai su bulvėmis

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
175–200 g margarino,
175–200 g bulvių,
pagal skonį druskos.

Bulvės išverdamos, sumalamos arba sutrinamos, sumaišomos su kitais produktais. Užmaišyta tešla 30 min. laikoma šaltai. Tada iškočiojama ir supjaustoma norimos formos gabalėliais ir kepama 230–240 °C orkaitėje.

Išeiga 30 sausainių.

Visame kepinyje yra: 21 g B; 136,5 g R; 166 g A; 14 DV; 1976,5 kcal (8301 kJ). Su sėlenomis: 22,1 g B; 137,8 g R; 128,7 g A; 11 DV; 1843,4 kcal (7742,3 kJ).

Trapūs sausainiai su varške

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
150 g margarino,
150 g varškės,
pagal skonį kmynų, druskos.

Varškė ištrinama mediniu šaukštu. Miltai ir sėlenos pasūdoma, sukapojama su margarinu. Viskas sumaišoma, tešla suminkoma ir 30 min. palaikoma šaltoje vietoje. Vėliau iškočiojama ir kepama gerai įkaitintoje orkaitėje. Ant iškočioto lakšto galima užbarstyti kmynų.

Išeiga 30 sausainių.

Visame kepinyje yra: 39,2 g B; 117,9 g R; 146,7 g A; 12 DV; 1804,7 kcal (7579,7 kJ).

Su sėlenomis: 40,3 g B; 119,2 g R; 109,4 g A; 9 DV; 1671,6 kcal (7020,7 kJ).

Varškės sausainiai

100 g sausos varškės,
100 g sviesto,
105 g miltų (arba 70 g miltų ir 30 g sėlenų),
1 kiaušinio baltymas,
1 valg. šaukštas uogienės (pavyzdžiui, braškių).

Iš visų produktų užmaišoma, suminkoma tešla. Ji kočiojama, supjaustoma kvadratais, ant viršaus uždedama uogienės, suvyniojama rageliais ir kepama orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 28,4 g B; 79,8 g R; 79,9 g A; 6,6 DV; 1151,4 kcal (4835,9 kJ).

Su sėlenomis: 29,0 g B; 80,8 g R; 64,5 g A; 5,4 DV; 1102,4 kcal (4630,1 kJ).

Sviestiniai sausainiai

250 g miltų (arba 80 g sėlenų ir 150 g miltų),
150 g sviesto ar margarino,
1 kiaušinis,
1–2 valg. šaukštai vandens,
pagal skonį citrinos rūgšties, druskos.

Miltai, sviestas, kiaušinis, citrinos rūgštis, druska sumaišoma, kapojant ant lentos peiliu. Suminkyta tešla 30 min. palaikoma šaltai. Tada kočiojama, supjaustoma ir kepama.

Išeiga 25–50 vnt. sausainių

Visame kepinyje yra: 27,8 g B; 124,5 g R; 17,6 g A; 14,7 DV; 1936 kcal (8131,2 kJ).

Su sėlenomis: 30,8 g B; 126,7 g R; 125,1 g A; 10,4 DV; 1764 kcal (7408,8 kJ).

Sėlenų sausainiai

250 g sėlenų,
8 kiaušiniai,
5 g lydyto sviesto,
pagal skonį druskos.

Kiaušiniai išplakami, kad masė padidėtų 2–2,5 karto. Į ją maišant suberiamos sėlenos, sudedamas sviestas. Iš gautos masės per konditerinį maišelį formuojami sausainiai. Kepami 180–200 °C orkaitėje 8–10 min.

Visame kepinyje yra: 74,1 g B; 52,9 g R; 59,9 g A; 5 DV; 1012 kcal (4250,4 kJ).

Sėlenų bandelės

175 g sėlenų,
50 g varškės,
100 g grietinės,
50 g sviesto,
2 kiaušiniai,
pagal skonį druskos.

Mėsos įdarui:
50 g maltos pakepintos jautienos,
60 g pakepintų svogūnų,
1 virtas kiaušinis,
25 g tirpyto sviesto,
pagal skonį prieskoninių daržovių (krapų, petražolių ir pan.), druskos.

Užmaišyta ir išminkyta tešla atšaldoma15–20 min. iki 10–15 °C. Paskiau daromos bandelės su įdaru ir kepama 15–20 min. orkaitėje 180–200 °C.

Vietoj mėsos galima bandeles įdaryti piene su sviestu patroškintais kopūstais arba varške.

Visoje tešloje yra: 35,9 g B; 67,4 g R; 47,1 g A; 4 DV; 938,6 kcal (3942,1 kJ).

Mėsos įdare yra: 59,1 g B; 100,3 g R; 53,4 g A; 4,5 DV; 1353 kcal (5682,6 kJ).

Sėlenų paplotėliai

100 g sėlenų,
1 kiaušinis,
100 g kvietinių miltų,
100 g kefyro,
50 g aliejaus.

Užmaišoma, išminkoma tešla. Iškočiojama lakšto pavidalo ir kepama ant sviestu pateptos skardos 10–15 min. 200–220 °C orkaitėje. Paplotėliai pjaustomi karšti.

Visame kepinyje yra: 32,9 g B; 59,8 g R; 98,5 g A; 8,2 DV; 1064 kcal (4468,8 kJ).

Bandelės su varške ir sėlenomis

Tešlai:
175 g sėlenų,
50 g varškės,
100 g grietinės,
25 g sviesto,
2 kiaušiniai,
pagal skonį druskos.

Įdarui:
1 kiaušinis,
2,5 g tirpyto sviesto,
300 g varškės,
150 g obuolių.

Užmaišoma, išminkoma tešla. Iš jos daromos bandelės su duobutėmis, išdėliojamos riebalais išteptoje skardoje. Duobutės pripildomos įdaro. Viršus aptepamas išplaktu kiaušiniu. Kepama 15–20 min. 200–220 °C orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 93,1 g B; 66,3 g R; 72,7 g A; 6 DV; 1260 kcal (5292 kJ).

Pagerintos bandelės

150 g sėlenų,
50 g sviesto,
1 kiaušinis,
15 g miltų,
50 g aliejaus,
100 g fermentinio sūrio.

Sviestas kaitinamas, iki užverda, į jį suberiamos sėlenos. Viskas išmaišoma, ataušinama, sudedami kiti produktai. Tešla gerai suminkoma. Formuojamos nedidelės bandelės ir kepamos orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 54,4 g B; 125,9 g R; 48,5 g A; 4 DV; 1545 kcal (6489 kJ).

Obuolių ir sėlenų pyragas

3 kiaušiniai,
3 valg. šaukštai šalto vandens,
65 g miltų,
40 g sėlenų,
1 arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
1 citrinos žievelė,
200 g obuolių.

Kiaušinio tryniai ištrinami, baltymai išplakami su šaltu vandeniu, miltai ir sėlenos persijojama ir atsargiai maišant suberiama į kiaušinių masę. Tešla sukrečiama į riebaluotą skardą. Ant tešlos išdėliojami nulupti, plonais griežinėliais supjaustyti obuoliai.

Kepama 20–25 min. 175–200°C orkaitėje.

Pyragas pjaustomas į 8 dalis.

Vienoje jo dalyje yra: 5 g B; 3 g R; 10 g A; 1 DV; 88 kcal (369,6 kJ).

Sluoksniuotos tešlos sausainiai su varške

100 g miltų (arba 70 g miltų ir 20 g sėlenų),
100 g margarino,
100 g sausos varškės,
pagal skonį druskos.

Varškė pertrinama per sietelį ar sumalama. Iš nurodytų produktų užminkyta tešla laikoma šaltai per naktį apdengta šlapiu rankšluosčiu ar polietileniniame maišelyje. Tada iškočiojama, supjaustoma norimos formos ir kepama 230–250 °C orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 23,1 g B; 78,4 g R; 74,3 g A; 6 DV; 1095 kcal (4599 kJ).

Su sėlenomis: 23,4 g B; 79 g R; 57,8 g A; 4,8 DV; 1036 kcal (4351,2 kJ).

Sluoksniuotos tešlos bandelės

250 g varškės,
200 g miltų,
40 g sėlenų,
250 g margarino,
0,5 kiaušinio,
1 valg. šaukštas uogienės (pavyzdžiui, braškių),
pagal skonį druskos.

Iš visų produktų (išskyrus uogienę) užminkoma tešla, 30 min. palaikoma šaldytuve. Paskiau iškočiojama, supjaustoma kvadratais, iškepama ir pertepama uogiene.

Visame kepinyje yra: 61,8 g B; 199,7 g R; 162,2 g A; 13,5 DV; 2683 kcal (11310,6 kJ).

Netikros sluoksniuotos tešlos sausainiai

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
150–200 g margarino arba sviesto,
1 kiaušinis,
0,5 stiklinės vandens ar pieno,
0,5 g citrinos rūgšties arba 1 arbat. šaukštelis acto,
pagal skonį druskos.

Miltai suberiami ant stalo, margarinas gabaliukais sudėliojamas ant jų. Viskas drauge sukapojama peiliu. Kiaušinis išplakamas su vandeniu ar pienu, kuriame ištirpinta druska ir citrinos rūgštis, ir greitai užminkoma tešla. Ji laikoma šaltai per naktį, kol miltai išbrinksta ir riebalai sukietėja. Vieną kartą iškočiotas plonas lakštas šaltoje patalpoje supjaustomas kvadratiniais ar stačiakampiais gabalėliais ir kepama 230–250 °C orkaitėje.

Išeiga 20–50 vnt. sausainių

Visame kepinyje yra: 23,3 g B; 124,1 g R; 141,6 g A; 12 DV; 1776,5 kcal (7461,3 kJ).

Su sėlenomis: 24,4 g B; 125,4 g R; 104,3 g A; 9 DV; 1643,4 kcal (6902,3 kJ).

Sluoksniuotos tešlos sausainiai

200 g miltų (arba 130g miltų ir 50 g sėlenų),
0,5 stiklinės vandens,
0,5 g citrinos rūgšties,
1 kiaušinis,
150–200 g sviesto ar margarino,
pagal skonį druskos.

Vandenyje ištirpinamos druska ir citrinos rūgštis, sukrečiama išplaktas kiaušinis ir miltai. Užminkoma kieta tešla. Sviestas sukapojamas su miltais, padaromas keturkampis gabaliukas ir padedamas šaltai. Tada tešla iškočiojama į keturkampį 1,5–2 cm storio gabalą. Į vidų įdedamas paruoštas sviesto gabalėlis, aplankstoma tešla taip, kad neliktų oro tarpų. Tešlos kraštai stipriai suspaudžiami. Visa tešla atsargiai iškočiojama į 1–1,5 cm storio lakštą, sulenkiama keturlinka ir vėl laikoma šaltai. Vėsioje patalpoje tešlą galima kočioti keletą kartų iš eilės.

Kočiojimo ir lankstymo procedūra atliekama 4–5 kartus. Iš paruoštos tešlos iškočiojamas 0,5 cm storio lakštas supjaustomas į kvadratinius ar stačiakampius gabalus ir kepama 230–250 °C orkaitėje, iki tampa šviesiai geltonos spalvos.

Jei norima daryti tortą, tešla supjaustoma į atitinkamo dydžio ir formos gabalus.

Išeiga 25–50 vnt. sausainių

Visame kepinyje yra: 23,3 g B; 124,1 g R; 141,6 g A; 12 DV; 1776,5 kcal (7461,3 kJ).

Su sėlenomis: 24,4 g B; 125,4 g R; 104,3 g A; 9 DV; 1643,4 kcal (6902,3 kJ).

Pusiau sluoksniuotos tešlos sausainiai

200 g miltų (arba 130 g miltų ir 50 g sėlenų),
100 g margarino,
0,5–0,75 stiklinės vandens,
1 arbat. šaukštelis acto,
pagal skonį druskos.

Miltai ant lentos sukapojami su margarinu. Vandenyje ištirpinama druska, actas. Viskas sumaišoma. Suminkyta tešla per naktį laikoma šaltai. Tada kočiojama ir pjaustoma norimo dydžio gabalais. Kepama 230–250 °C orkaitėje.

Išeiga 20–50 vnt. sausainių

Visame kepinyje yra: 18,6 g B; 78,8 g R; 141,2 g A; 12 DV; 1347,5 kcal (5659,5 kJ).

Su sėlenomis: 19,7 g B; 80 g R; 103,9 g A; 8,6 DV; 1214,4 kcal (5098,8 kJ).

Riešutų vyniotinis

2 kiaušiniai,
50 g maltų riešutų,
1 arbat. šaukštelis kakavos,
1 valg. šaukštas vandens.

Įdarui:
125 g liesos varškės,
1 arbat. šaukštelis citrinos sulčių,
truputis želatinos.

Baltymai išplakami su šaltu vandeniu, tryniai išsukami su kakava ir riešutais. Viskas atsargiai išmaišoma. Masė sukrečiama ant pergamentinio popieriaus, ištepto riebalais, iškočiojama ir suvyniojama kartu su popieriumi. Kepama 175°C orkaitėje 10 min. Tada nuimamas popierius, ir kepinys atvėsinamas. Ant jo uždedama įdaro, suvyniojama ir ataušinama.

Ataušintas vyniotinis supjaustomas į 10 dalių.

Vienoje dalyje yra: 0,4 g B; 0,5 g R; 0,4 g A; – DV; 0,7 kcal (29,4 kJ).

Riešutų vyniotinis su grietinėle

120 g miltų,
60 g lazdyno riešutų,
45 g saldiklio (sorbito),
5 kiaušiniai,
1 stiklinė grietinėlės, truputis riebalų skardai patepti ir manų kruopų pabarstymui.

Kiaušinių baltymai išplakami su saldikliu. Į juos lėtai įmaišomi tryniai, persijoti miltai ir sumalti riešutai. Skarda išklojama pergamentiniu popieriumi, kuris ištepamas riebalais, apibarstomas manų kruopomis. Ant jo sukrečiama tešla ir gerai įkaitintoje orkaitėje iškepama. Atvėsęs kepinys aptepamas plakta grietinėle ir vyniotinis susukamas.

100 g kepinio yra: 7,4 g B; 21,8 g R; 15,6 g A; 1,3 DV; 322 kcal (1320 kJ).

Riešutinis keksas

150 g apyrupių miltų,
40 g miltų,
60 g lazdyno riešutų branduolių,
60 g riebalų,
50 g saldiklio (sorbito),
2 kiaušiniai,
0,1 l pieno,
truputį kepimo miltelių, riebalų skardai ištepti,
manų kruopų formai apibarstyti.

Į persijotus miltus suberiami kepimo milteliai ir sumalti riešutai. Išmaišoma. Iš baltymų suplakami putėsiai, šiltame piene ištirpinamas saldiklis, sudedami tryniai, riebalai ir išplakama. Tada viskas supilama į miltų mišinį, įmaišomi putėsiai. Tešla sukrečiama į riebalais išteptą ir miltais apibarstytą formą. Jos pakraščiuose tešla paskleidžiama taip, kad būtų aukščiau. Kepama nelabai kaitrioje orkaitėje.

100 g gaminio yra: 7,2 g B; 16,4 g R; 26,6 g A; 2,2 DV; 321 kcal (1348,2 kJ).

Obuolių vyniotinis

150 g miltų,
2 valg. šaukštai augalinio aliejaus,
pagal skonį citrinos sulčių, druskos, truputis vandens ir riebalų skardai patepti.

Įdarui:
200 g nuluptų, be sėklidžių obuolių,
1 citrinos žievelės,
200 g varškės,
20 g smulkintų migdolų,
1 valg. šaukštas nesaldaus kondensuoto pieno,
pagal skonį cinamono, saldiklio.

Miltai su aliejumi, citrinos sultimis ir druska minkomi, kol tešla nelimpa prie rankų, ir 20 min. palaikoma.

Varškė sumaišoma su tarkuota citrinos žievele, saldikliu ir cinamonu. Pridedama skiltelėmis supjaustytų obuolių, smulkintų migdolų. Tešla iškočiojama, lengvai ištempiama į šonus ir 2/3 padengiama įdaru. Vyniojant tešlą, įdaras pats stumiasi į likusį trečdalį. Šonai užlenkiami, ir vyniotinis atsargiai susukamas (tešlą galima padėti ant švarios drobulės, truputį pabarstytos miltais, tada lengviau sukti). Užlenktąja puse vyniotinis dedamas ant skardos, patepamas kondensuotu pienu ir kepamas orkaitėje 200°C apie 30 min.

Išeiga 12 porcijų.

Vienoje porcijoje yra: 4 g B; 3 g R; 12 g A; 1 DV; 90 kcal (378 kJ).

Obuolių pyragas

100 g sviesto,
50 g margarino,
50 g grietinės,
4 kiaušiniai,
300 g miltų,
50 g sėlenų,
1 arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
0,5 kg obuolių.

Sviestą ir margariną ištirpinama, išplakama su kiaušiniais, miltais, sėlenomis, kepimo milteliais. Į gerai išmaišytą tešlą suberiami smulkiai supjaustyti obuoliai. Kepama orkaitėje.

Visame pyrage yra: 54,6 g B; 140,7 g R; 275 g A; 23 DV; 2585 kcal (10857 kJ).

Eklerai

50 g miltų,
85 g pieno,
2 kiaušiniai,
20 g sviesto,
33 g sėlenų.

Pienas su sviestu užvirinama. Nukėlus nuo ugnies, pieną maišant, suberiami miltai, įmušami išplakti kiaušiniai. Paruošta masė arbatiniu šaukšteliu dedama į skardą, išteptą riebalais ir pabarstytą miltais. Kepama orkaitėje.

Visame kepinyje yra: 21,1 g B; 29,6 g R; 47,2 g A; 3,9 DV; 539,6 kcal (2266,3 kJ).

TORTAI

Riešutinis tortas

Tešlai:
140 g miltų,
6 kiaušiniai,
80 g saldiklio (sorbito),
40 g riešutų,
truputis riebalų skardai patepti, manų kruopų – pabarstyti.

Kremui:
40 g vanilinio pudingo miltelių,
125 g sviesto,
100 g saldiklio,
1 valg. šaukštas romo,
1 arbat. šaukštelis tirpios kavos ar kakavos,
1 kiaušinio trynys,
0,3 l pieno.

Glaistui:
25 g margarino „Rama",
50 g diabetinio šokolado.

Baltymai išplakami su saldikliu, atsargiai įmaišomi tryniai, suberiami riešutai ir persijoti miltai. Viskas lengvai išmaišoma. Masė supilama į formą, išteptą riebalais ir apibarstytą manais. Sulyginamas paviršius ir kepama vidutinio kaitrumo orkaitėje. Atvėsęs kepinys išimamas iš formos, supjaustomas į tris papločius. Jie pertepami didesne kremo dalimi ir paliekami atšalti. Tada tortas apliejamas glajumi, papuošiamas likusiu kremu ir riešutų branduoliais.

Kremui dalyje pieno išmaišomi pudingo milteliai, trynys, viskas supilama į likusį (karštą) pieną ir išverdamas tirštas kremas. Maišant kremas atvėsinamas. Šaltas plakamas mikseriu, dalimis pridedant sviesto, romo, saldiklio, kavos arba kakavos (papuošimui kremą galima palikti šviesų).

Glajui šokoladas sulaužomas gabaliukais, sumaišomas su margarinu, indas įstatomas į didelį puodą su karštu vandeniu ir pamažu kaitinant maišoma iki vientisos masės. Tada indas iš puodo išimamas, truputį paliekamas atvėsti. Glajumi apliejamas tortas.

100 g gaminio yra: 6,1 g B; 20,6 g R; 14,8 g A; 1,2 DV; 281 kcal (1180,2 kJ).

Braškių (žemuogių) tortas

3 kiaušiniai,
2 valg. šaukštai vandens,
30 g miltų,
30 g krakmolo,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
320 g šviežių braškių (žemuogių),
250 g braškių sulčių,
1 valg. šaukštas citrinos sulčių,
truputis želatinos.

Kiaušinių tryniai išsukami, baltymai išplakami su šaltu vandeniu. Į kiaušinių masę suberiami persijoti miltai, krakmolas, kepimo milteliai. Viskas atsargiai išmaišoma.

Masė sukrečiama į torto formą, kepama 12–15 min. 175–200°C orkaitėje.

Atvėsinus kepinį ant torto išdėliojamos per pusę supjaustytos braškės. Ant jų užpilamos su želatina paruoštos uogų sultys. Tortas padedamas šaltoje patalpoje, kad sustingtų.

Tortas pjaustomas į 8 dalis.

Vienoje jo dalyje yra: 4 g B; 3 g R; 11 g A; 1 DV; 87 kcal (365,4 kJ).

Morkų tortas

3 kiaušiniai,
3 valg. šaukštai šalto vandens,
45 g miltų,
30 g krakmolo,
30 g maltų lazdyno riešutų,
80 g morkų,
0,5 arbat. šaukštelio citrinos sulčių,
2 nubraukti arbat. šaukšteliai kepimo miltelių.

Tryniai išsukami, baltymai išplakami su šaltu vandeniu. Viskas sumaišoma, atsargiai suberiami išsijoti miltai, krakmolas, kepimo milteliai. Morkos gerai ištrinamos su citrinos sultimis ir atsargiai įmaišomos į tešlą. Ji supilama į riebalais išteptą skardą ir kepama 175–200 °C orkaitėje 20–25 min.

Supjaustoma į 8 dalis.

Vienoje jo dalyje yra: 4 g B; 5 g R; 9 g A; 0,8 DV; 97 kcal (407,4 kJ).

Kefyro ir aviečių tortas

3 kiaušiniai,
1 valg. šaukštas šilto ir 2 šalto vandens,
30 g krakmolo,
30 g miltų,
125 g grietinėlės,
250 g lieso kefyro,
150 g aviečių uogų,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
truputis želatinos,
pagal skonį citrinos sulčių.

Tryniai išsukami, baltymai išplakami su šaltu vandeniu. Į kiaušinių masę suberiami miltai, krakmolas, kepimo milteliai. Viskas atsargiai išmaišoma. Tešla sukrečiama į skardą, išklotą pergamentiniu popieriumi. Kepama 175–200 °C orkaitėje 12–15min.

Nuėmus popierių, kepinys įdedamas į skardą ir laikomas, kol atvėsta.

Želatina ištirpinama sultyse, sumaišoma su kefyru, uogomis, paskaninama ir užpilama ant ataušusio biskvito, išlyginama. Viršuje puošiama plakta grietinėle, uogomis. Tortas laikomas šaldytuve.

Tortas supjaustomas į 8 gabalus.

Viename jo gabale yra: 6 g B; 8 g R; 10 g A; 0,8 DV; 138 kcal (579,6 kJ).

Varškės ir obuolių tortas

60 g sviesto,
2 kiaušiniai,
500 g liesos varškės,
60 g manų kruopų,
1 nubrauktas arbat. šaukštelis kepimo miltelių,
300 g obuolių.

Iš visų produktų, išskyrus kiaušinių baltymus, užmaišoma tešla, į ją sukrečiami skiltelėmis supjaustyti obuoliai. Atskirai išplakami baltymai paskiausiai sudedami į tešlą. Viskas atsargiai išmaišoma. Kepama riebalais išteptoje formoje 175°C orkaitėje 50–60 min.

Atvėsęs tortas supjaustomas į 12 dalių.

Vienoje jo dalyje yra: 8 g B; 6 g R; 9 g A; 0,8 DV; 112 kcal (470,4 kJ).

Varškės tortas



3 kiaušiniai,
2 valg. šaukštai šalto vandens,
30 g miltų,
30 g krakmolo,
3 nubraukti arbat. šaukšteliai kepimo miltelių.

Įdarui:
500 g liesos varškės,
1 citrinos sultys ir žievelė,
6 lapeliai želatinos,
125 g grietinės, truputis mineralinio vandens.

Baltymai išplakami su šaltu vandeniu, tryniai išsukami. Į kiaušinių masę išsijojami miltai, krakmolas, kepimo milteliai, atsargiai išmaišoma. Masė sukrečiama į formą, išklotą pargamentiniu popieriumi, kepama 175–200°C orkaitėje12–15 min.

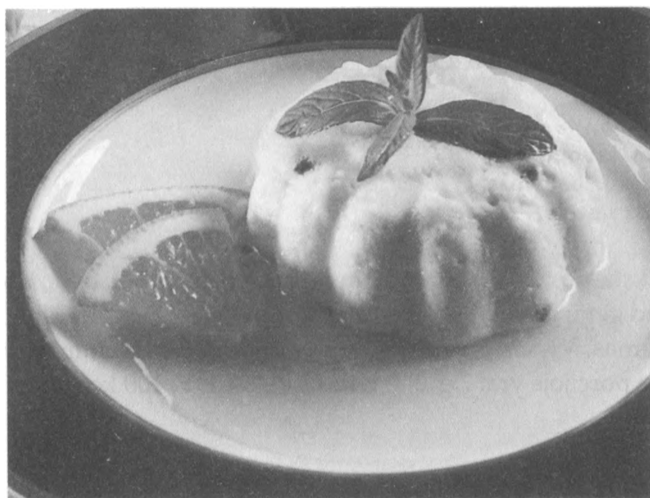
Iškeptas biskvitas išimamas iš formos, nuėmus popierių, atvėsinamas.

Citrinos sultyse ištirpinta želatina sumaišoma su kitais įdaro produktais. Masė užtepama ant biskvito ir tortas atšaldomas. Patiekiamas supjaustytas į 12 dalių.

Vienoje jo dalyje yra: 9 g B; 5 g R; 6 g A; 0,5 DV; 105 kcal (441 kJ).

DESERTAI

**(PUDINGAI,
KREMAI, DREBUČIAI, LEDAI
IR KT.)**



PIENO PUDINGAS

Paprastai pudingas gaminamas iš kiaušinių, cukraus, varškės, manų, ryžių ar kitokių kruopų su vanile, citrina, kava, cinamonu ar panašiais desertiniam valgiui tinkamais prieskoniais. Pudingas kepamas riebalais išteptoje, džiūvėsėliais apibarstytoje formoje ar verdamas garuose (formą įstačius į kitą indą su verdančiu vandeniu). Taip pagamintas pudingas atvėsinamas ir, išverstas iš formos į lėkštę, patiekiamas. Šioje knygelėje aprašoma keletas pieno pudingų, kurie gaminami daug paprasčiau – panašiai kaip kisielius.

Manų kruopų pudingas

125 g pieno,
8 g manų kruopų,
0,5 kiaušinio baltymas,
1 citrinos žievelė.

Manų kruopos išmaišomos virintame piene ir paverdamos ant silpnos ugnies, kad gerai išbrinktų. Įdedama citrinos žievelė ir gerai išplaktas kiaušinio baltymas. Viskas gerai išmaišoma. Pudingas patiekiamas šiltas.

Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 2 g R; 12 g A; 1 DV; 100 kcal (420 kJ).

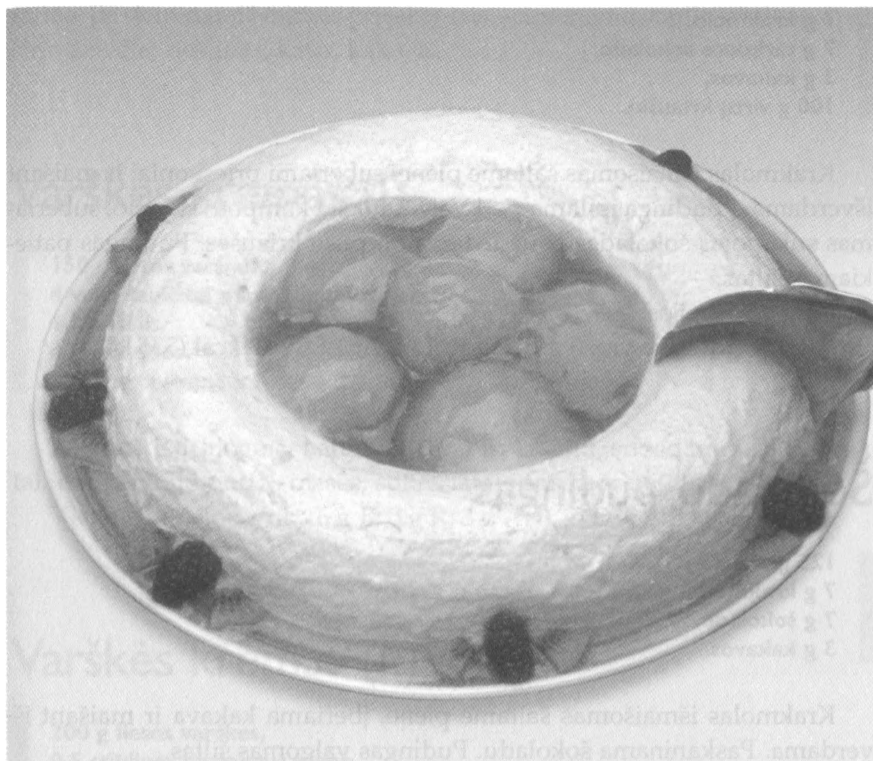
Migdolų pudingas

125 g pieno,
7 g krakmolo,
7 g migdolų,
0,5 kiaušinio baltymas,
migdolų aromato.

Krakmolas ištirpinamas šaltame piene ir su prieskoniais maišant išverdama. Paskui įdedamas gerai išplaktas kiaušinio baltymas. Patiekiant užberiama migdolų. Pudingas valgomas šiltas.

Vienoje porcijoje yra: 6 g B; 2 g R; 12 g A; 1 DV; 95 kcal (399 kJ).

Persikų pudingas



125 g pieno,
7 g krakmolo,
7 g vanilės,
110 g persikų kompoto,
2 valg. šaukštai persikų kompoto skysčio,
1 persikas.

Krakmolas išmaišomas šaltame piene, įberiama vanilės ir maišant išverdama. Paskui užpilama po 1 valg. šaukštą kompoto skysčio ir uždedama po pusę persiko. Pudingas valgomas šiltas.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 1 g R; 12 g A; 1 DV; 70 kcal (294 kJ).

Kriaušių pudingas

125 g pieno,
7 g krakmolo,
7 g tarkuoto šokolado,
3 g kakavos,
100 g virtų kriaušių.

Krakmolas išmaišomas šaltame piene, suberiami prieskoniai ir maišant išverdama. Į pudingą įpilama po 1 valg. šaukštą kompoto skysčio, suberiamas sukapotas šokoladas ir uždedama po pusę kriaušės. Pudingas patiekiamas šiltas.

Išeiga 2 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 3 g B; 2 g R; 13 g A; 1 DV; 80 kcal (336 kJ).

Šokolado pudingas

125 g pieno,
7 g krakmolo,
7 g šokolado,
3 g kakavos.

Krakmolas išmaišomas šaltame piene, įberiama kakava ir maišant išverdama. Paskaninama šokoladu. Pudingas valgomas šiltas.

Vienoje porcijoje yra: 5 g B; 3 g R; 13 g A; 1 DV; 100 kcal (420 kJ).

Vanilės pudingas

125 g pieno,
7 g krakmolo,
7 g vanilės.

Krakmolas išmaišomas šaltame piene. Įberiama vanilės. Viskas išverdama. Pudingas patiekiamas šiltas.

Vienoje porcijoje yra: 4 g B; 2 g R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

KREMAI

Kremai gaminami iš pieno produktų, kiaušinių, vaisių. Standinami želatina. Jie skaninami įvairiais prieskoniais – cinamonu, vanile, citrinos, apelsino žievele, riešutais, kava, kakava.

Varškės kremas (I)

150 g liesos varškės,
4 valg. šaukštai mineralinio vandens,
1 kiaušinis,
4 g želatinos,
pagal skonį vanilės.

Želatina ištirpinama, baltymai gerai išplakami, sudedami visi produktai. Išsukami iki purios masės, sukrečiami į formą ir užšaldomi.

Vienoje porcijoje yra: 16 g B; 3 g R; 3 g A; 0,25 DV; 115 kcal (483 kJ).

Varškės kremas (II)

200 g liesos varškės,
0,5 stiklinės neriebaus pieno,
0,5 kiaušinio (nebūtinai),
pagal skonį saldiklio (ciklamato), vanilės.

Varškė, pienas, kiaušinis, vanilė, saldiklis suplakamas mikseriu.

Vienoje porcijoje yra: 8 g B; 1 g R; 3 g A; 0,25 DV; 53 kcal (222,6 kJ).

Rabarbarų kremas

100 g rabarbarų (iš kompoto),
75 g kompoto sulčių,
4 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Želatina ištirpinama vandenyje, kiaušinis išplakamas, supilamos sultys. Viskas gerai išmaišoma, sušaldoma.

Vienoje porcijoje yra: 6 g B; - R; 3 g A; 0,25 DV; 40 kcal (168 kJ).

Citrinų kremas

3 valg. šaukštai citrinos sulčių,
3 valg. šaukštai vandens,
1 kiaušinis,
2 g želatinos.

Želatina ištirpinama vandenyje, kiaušinis išplakamas, supilamos sultys. Viskas gerai išmaišoma, sušaldoma.

Vienoje porcijoje yra: 5 g B; 3 g R; 2 g A; 0,1 DV; 55 kcal (231 kJ).

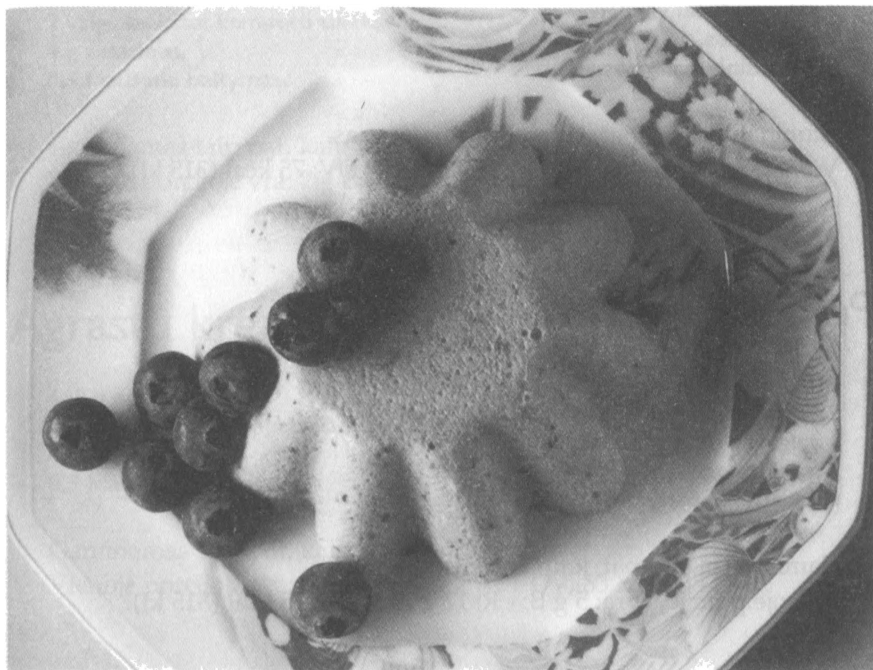
Abrikosų kremas

100 g abrikosų tyrės,
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
1 valg. šaukštas vandens,
3 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Želatina ištirpinama, baltymas išplakamas, visi produktai gerai išmaišomi, supilama į formą, užšaldoma.

Vienoje porcijoje yra: 5 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 75 kcal (315 kJ).

Mėlynių kremas



90 g mėlynių,
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
1 valg. šaukštas vandens,
3 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 5 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 75 kcal (315 kJ).

Apelsinų kremas

100 g apelsinų sulčių,
2 valg. šaukštai vandens,
3 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 5 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 75 kcal (315 kJ).

Persikų kremas

110 g persikų (sutrintų su sultimis),
2 valg. šaukštai kompoto sulčių,
1 valg. šaukštas vandens,
3 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 5 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 75 kcal (315 kJ).

Vyšnių kremas

90 g vyšnių (sutrintų su minkštimu ir sultimis),
2 valg. šaukštai kompoto sulčių,
1 valg. šaukštas vandens,
3 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 5 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 75 kcal (315 kJ).

Aviečių kremas

50 g aviečių,
2 valg. šaukštai kompoto sulčių,
4 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 7 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

Agrastų kremas

140 g agrastų,
2 valg. šaukštai kompoto sulčių,
4 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 7 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

Gervuogių kremas

140 g gervuogų,
2 valg. šaukštai kompoto sulčių,
4 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 7 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

Varškės ir vaisių kremas

100 g varškės,
125 g pieno,
7 g želatinos,
100 g bruknių ir obuolių košės.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Išeiga 2 porcijos.
Vienoje porcijoje yra: 7,4 g B; 6,4 R; 9,5 g A; 0,8 DV; 125 kcal (525 kJ).

Braškių ir varškės kremas

100 g braškių,
50 g grietinės,
100 g varškės,
3 g želatinos,
1 kiaušinio trynys.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Išeiga 2 porcijos.
Vienoje porcijoje yra: 8 g B; 13 R; 5,5 g A; 0,5 DV; 171 kcal (718,2 kJ).

Žemuogių (braškių) kremas



100 g žemuogių ar braškių,
2 valg. šaukštai kompoto sulčių,
4 g želatinos,
0,5 kiaušinio baltymas.

Gaminamas taip pat, kaip abrikosų kremas.
Vienoje porcijoje yra: 7 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

DREBUČIAI

Drebučiai gaminami iš vaisių, uogų sulčių, kompoto skysčio, kefyro ir želatinos. Kad patiekalas sustingtų, stiklinei paruošto skysčio imama 5-7 g želatinos. Ji 30 min. pabrinkinama truputyje šalto vandens, paskui įpilama skysčio (pagal receptą). Viskas kaitinama ant silpnos ugnies beveik iki užvirimo, bet neužverdama. Tada atvėsinama, sudedami kiti produktai, viskas supilama į formą ir laikoma šaltai, kad sustingtų. Patiekiami drebučiai išversti į kitą indą, papuošiami plakta grietinėle ar vaisiais. Kad lengviau būtų išverčiami, indas su drebučiais gali būti kiek pašildomas šiltame vandenyje.

Pasukų drebučiai

125 g pasukų,
1 citrinos žievelė, 3 g želatinos.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 7 g B; 1 g R; 6 g A; 0,5 DV; 55 kcal (231 kJ).

Drebučiai „Išraudusi mergelė"

100 g lieso kefyro, 25 g pasukų,
2 g raudonos želatinos, pagal skonį citrinos.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 7 g B; – R; 6 g A; 0,5 DV; 55 kcal (231 kJ).

Sulčių drebučiai

100 g apelsinų arba 130 g greipfrutų sulčių,
3 valg. šaukštai vandens,
3 g želatinos.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 3 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 60 kcal (252 kJ).

Vaisių drebučiai



100 g įvairių vaisių,
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
1-2 valg. šaukštai vandens,
2 g želatinos, pagal skonį citrinos sulčių.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 3 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 60 kcal (252 kJ).

Obuolių drebučiai

100 g obuolių iš kompoto,
3 valg. šaukštai vandens,
3 g raudonos želatinos,
pagal skonį citrinos sulčių.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 3 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 65 kcal (273 kJ).

Vyšnių drebučiai

90 g rugščių vyšnių be kauliukų,
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
2 valg. šaukštai vandens,
2 g želatinos,
pagal skonį citrinos.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 3 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 60 kcal (252 kJ).

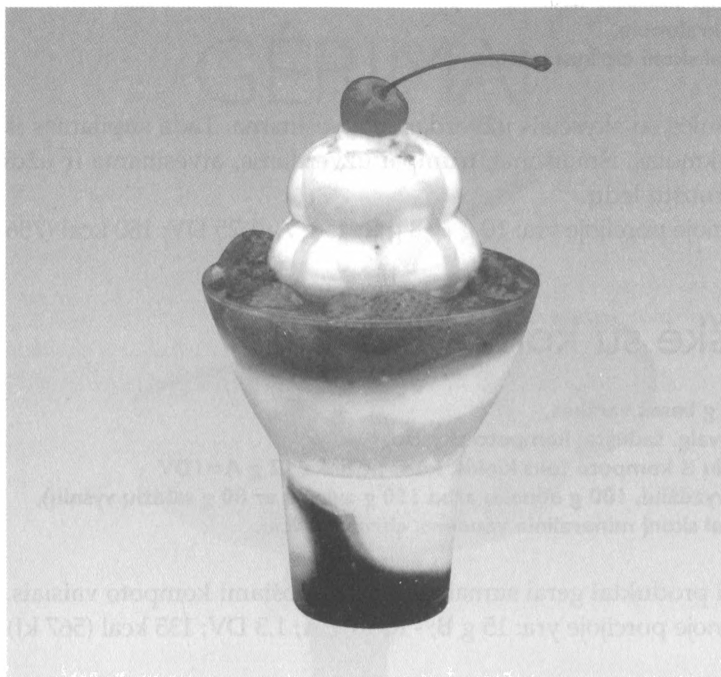
Vyšnių ir kefyro drebučiai

125 g kefyro,
45 g vyšnių be kauliukų,
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
2 g želatinos,
pagal skonį citrinos sulčių.

Gaminamas taip, kaip aprašyta „Drebučiai".
Vienoje porcijoje yra: 8 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 85 kcal (357 kJ).

LEDAI IR KOMPOTAI

Varškės ir citrinų ledai



250 g liesos varškės, 1 kiaušinis,
0,5 citrinos sultys, 100 g grietinės.

Varškė sumaišoma su kiaušinio tryniu, supilamos citrinos sultys. Kiaušinio baltymas išplakamas su grietine. Viskas gerai sumaišoma ir atšaldoma iki 18°C.

Vietoj citrinos sulčių galima dėti kakavos miltelių, vanilės aromato ar kitokių prieskonių.

Išeiga 5 porcijos.

Vienoje porcijoje yra: 9 g B; 8 g R; 3 g A; 0,25 DV; 120 kcal (504 kJ).

Varškės ledai su šiltomis vyšniomis

1 porcija aukščiau aprašytų ledų su sviesto-vanilės aromatu ar kitais prieskoniais,
90 g rugščių vyšnių (be kauliukų),
2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
2 valg. šaukštai vandens,
2 g krakmolo,
pagal skonį citrinos sulčių.

Vyšnios su skysčiais užverdama, atvėsinama. Tada supilamas ištirpintas krakmolas, išmaišoma, trumpai užverdama, atvėsinama ir uždedama ant paruoštų ledų.

Vienoje porcijoje yra: 10 g B; 8 g R; 15 g A; 1,25 DV; 180 kcal (756 kJ).

Varškė su kompotu

100 g liesos varškės,
1-2 valg. šaukštai kompoto skysčio,
vaisių iš kompoto toks kiekis, kuris atitinka 12 g A=1DV
(pavyzdžiui, 100 g obuolių arba 150 g aviečių ar 80 g saldžių vyšnių),
pagal skonį mineralinio vandens, citrinos sulčių.

Visi produktai gerai sumaišomi ir papuošiami kompoto vaisiais.

Vienoje porcijoje yra: 15 g B; - R; 16 g A; 1,3 DV; 135 kcal (567 kJ).

Kefyras su kompotu

125 g lieso kefyro,
0,5 DV kompoto vaisių
(pavyzdžiui, 50 g obuolių ar 75 g aviečių, arba 40 g saldžių vyšnių).

1 porcijoje, atitinkančioje 1 DV, yra: 6 g B; - R; 12 g A; 1 DV; 75 kcal (315 kJ).

GAIVINAMIEJI GĖRIMAI



Obuolių sulčių gėrimas

100 g obuolių sulčių,
100 g gazuoto vandens.

Viskas sumaišoma ir patiekiama.
Šiame gėrime yra: 0,5 g B; - R; 9,1 g A; 0,8 DV; 38,4 kcal (161,3 kJ).

Obuolių kokteilis

50 g obuolių sulčių,
20 g citrinos sulčių,
200 g aviečių sulčių,
keletas obuolių skiltelių.

Visos sultys atšaldomos, sumaišomos, išplakamos ir patiekiamos, į taures įmetus po keletą obuolių skiltelių.
Šiame kokteilyje yra: 2 g B; - R; 21,6 g A; 1,8 DV; 94,4 kcal (396,5 kJ).

Obuolių ir pieno kokteilis

100 g obuolių sulčių,
100 g pieno,
pagal skonį apelsinų sulčių.

Atšaldytos sultys ir pienas sumaišoma, išplakama. Pagal skonį galima įspausti 0,5 apelsino sulčių ar įdėti gerai išplaktą kiaušinį.
Šiame kokteilyje yra: 3,3 g B; 3,2 g R; 13,6 g A; 1,1 DV; 96,4 kcal (404,9 kJ).

Obuolių, pieno, apelsinų kokteilis

100 g obuolių sulčių,
100 g apelsinų sulčių,
25 g pieno,
pagal skonį citrinos sulčių.

Visi komponentai gerai atšaldomi, sumaišomi, išplakami. Gėrimas patiekiamas aukštose taurėse su šiaudeliais.

Šiame kokteilyje yra: 1,9 g B; 0,8 g R; 23 g A; 1,9 DV; 107 kcal (449,4 kJ).

Obuolių, pomidorų kokteilis

100 g obuolių sulčių,
100 g pomidorų sulčių,
pagal skonį krapų, petražolių.

Sultys atšaldomos, sumaišomos, išplakamos, įberiama susmulkintų prieskonių. Kokteilis patiekiamas stiklinaitėse. Tinka prie sūrių kepinėlių.

Šiame kokteilyje yra: 2 g B; - R; 21,7 g A; 1,8 DV; 94,8 kcal (398,2 kJ).

Obuolių, morkų, salierų kokteilis

100 g obuolių sulčių,
100 g morkų sulčių,
50 g salierų sulčių.

Visos sultys sumaišomos, išplakamos ir patiekiamos stiklinaitėse.

Šiame kokteilyje yra: 2,4 g B; - R; 22,3 g A; 1,8 DV; 98,8 kcal (415 kJ).

Obuolių ir arbūzų kokteilis

100 g obuolių sulčių,
30 g pomidorų sulčių,
30 g arbūzų sulčių.
pagal skonį citrinos skiltelių bei sulčių.

Atšaldytos sultys išplakamos ir, į taures įdėjus po citrinos skiltelę, patiekiamas gėrimas.

Šiame kokteilyje yra: 1,1 g B; - R; 13 g A; 1,1 DV; 56,4 kcal (236,9 kJ).

Obuolių tyrės kokteilis

50 g obuolių tyrės,
0,5 kiaušinio,
25 g braškių sulčių,
125 g pieno.

Kiaušinis plakamas, iki virsta putomis. Plakant sukrečiama obuolių tyrė, supilamos sultys ir pienas.

Gėrimas patiekiamas tuoj pat.

Šiame kokteilyje yra: 5,6 g B; 25,1 g R; 9,5 g A; 0,8 DV; 295,3 kcal (1240,3 kJ).

Gilių kava

1 kg gilių, 1 l pieno.

Surinktos gilės dvi paras padžiovinamos. Paskiau išlukštentos jos 12-24 val. pamirkomos piene. Tada verdamos tame pačiame piene apie 40-60 min. Išvirtos gilės gerai nusausinamos, paskrudinamos ir sumalamos.

Sumalta gilių kava, suberta į dėžutes ar maišelius, laikoma sausoje vietoje.

Kavai virti imama 1 dalis vandens, 2 dalys pieno, o paruoštų gilių dedama pagal skonį. Pavyzdžiui, vienai porcijai reikia 150 g pieno, 75 g vandens, gilių pagal skonį.

Tokioje kavos porcijoje yra: 4,2 g B; 4,8 g R; 6,7 g A; 0,6 DV; 87 kcal (365,4 kJ).

Morkų arbata

250 g vandens,
65 g džiovintų morkų.

Sudžiovintos morkos užpilamos karštu virintu vandeniu, sandariai uždengiamos ir palaikomos keletą minučių, kad pritrauktų. Paskiau perkošiamos. Prie morkų arbatos tinka morkų tortas, įvairūs sausainėliai. Arbata yra gražios spalvos, aromatinga, maistinga. Ji ypač tinka vaikams.

Šioje arbatoje (kartu su morkomis) yra: 5,1 g B; - R; 32 g A; 2,7 DV; 148,4 kcal (623,3 kJ).

Galima pasidaryti įvairių arbatų iš žolelių, jas užpylus verdančiu vandeniu.

Tai mėtų, čiobrelių, kmynų, mėlynių lapų, žemuogių lapų, bruknių lapų, ramunėlių, jonažolių, melisos, įvairių džiovintų uogų – eršketuogių, mėlynių, juodųjų serbentų, žemuogių, šaltalankio ir kitokių arbatų.

Burokėlių gėrimas

125 g burokėlių,
250 g vandens,
duonos plutelė,
pagal skonį druskos.

Burokėliai nuskutami, supjaustomi griežinėliais, užpilami virintu atauśintu vandeniu, įdedama duonos plutelių ir parauginama 3 dienas. Prieš vartojant, perkošiama, pasūdoma ir patiekiama prieš pietus arba vietoj sriubos.

Šiame gėrime kartu su burokėliais yra: 1 g B; - R; 10,3 g A; 0,8 DV; 45,2 kcal (189,8 kJ).

Obuolių arbata



0,25 g džiovintų obuolių žievelių,
1 stiklinė vandens,
pagal skonį citrinos.

Vanduo užverdamas, užpilamas ant obuolių žievelių ir, uždengus indą, palaikoma karštai 5-10 min. Arbata patiekiama su citrina.

Arbatoje yra: 0,3 g B; - R; 12,4 g A; 1 DV; 50,8 kcal (213,4 kJ).

Saldė

0,5 kg ruginių miltų, 1 l vandens.

Vanduo užvirinamas, juo užplikomi ruginiai miltai ir palaikomi vėsioje vietoje 5-6 dienas, kad įrūgtų. Tada miltai nusistoja, skystis tampa saldžiarūgštis. Saldė patiekiama gerti arba valgoma su bulvėmis.

Skystyje kartu su tirščiais yra: 37,5 g B; 5,5 g R; 356,5 g A; 30 DV; 1625,5 kcal (6827,1 kJ).

Angliškas gėrimas

40 g citrinos sulčių,
30 g aviečių sulčių,
120 g stiprios karštos arbatžolių arbatos.

Arbata, sultys atšaldoma, sumaišoma ir patiekiama taurėse.

Šiame gėrime yra: 0,7 g B; – R; 3,4 g A; 0,3 DV; 16,4 kcal (68,9 kJ).

Rusiškas gėrimas

50 g mėlynių sulčių,
150 g stiprios karštos arbatos.

Sultys ir arbata sumaišoma ir patiekiama puodeliuose.

Šiame gėrime yra: 0,5 g B; – R; 4 g A; 0,3 DV; 18 kcal (75,6 kJ).

Studentiškas gėrimas

1 kiaušinio trynys,
50 g abrikosų sulčių,
pagal skonį vandens.

Į stiklinę įleidžiamas trynys, supilamos sultys. Tada nuolat maišant įpilama karšto vandens ir patiekiama.

Šiame gėrime yra: 4,1 g B; 7,1 g R; 7 g A; 0,6 DV; 108,3 kcal (454,9 kJ).

FIZAS

Tai angliškas gėrimas. Jis gaminamas taip: į indą dedami 2 ledo gabalėliai ir supilamas pagal receptą nurodytas mišinys. Viskas plakama 2 min., iki masė pradeda putoti. Tada per sietelį nukošiama į taures ar stiklines, įpilama gazuoto vandens ir duodama gerti per šiaudelį. Patiekiami receptai apskaičiuoti vienai porcijai.

Abrikosų fizas

0,5 citrinos sultys,
40 g abrikosų sulčių,
1 kiaušinio baltymas,
2 ledo gabalėliai,
pagal skonį gazuoto vandens.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Fizas".
Šiame gėrime yra: 4,5 g B; – R; 6 g A; 0,5 DV; 42 kcal (176,4 kJ).

Persikų fizas

1 citrinos sultys,
40 g persikų sulčių,
1 kiaušinio baltymas,
2 ledo gabalėliai,
pagal skonį gazuoto vandens.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Fizas".
Šiame gėrime yra: 4,4 g B; – R; 7 g A; 0,6 DV; 45,6 kcal (191,5 kJ).

Ananasų fizas



1 citrinos sultys,
50 g ananasų sulčių,
1 kiaušinio baltymas,
2 ledo gabalėliai,
pagal skonį gazuoto vandens.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Fizas".

Šiame gėrime yra: 4,5 g B; – R; 7,2 g A; 0,6 DV; 46,8 kcal (196,6 kJ).

Pomidorų fizas

1 citrinos sultys,
100 g pomidorų sulčių,
1 kiaušinio baltymas,
2 ledo gabalėliai,
pagal skonį gazuoto vandens.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Fizas".

Šiame gėrime yra: 5,3 g B; – R; 4,7 g A; 0,4 DV; 40 kcal (168 kJ).

Braškių fizas

1 citrinos sultys,
40 g braškių sulčių,
1 kiaušinio baltymas,
2 ledo gabalėliai,
pagal skonį gazuoto vandens.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Fizas".
Šiame gėrime yra: 4,7 g B; – R; 4,4 g A; 0,4 DV; 36,4 kcal (152,9 kJ).

Morkų fizas

1 citrinos sultys,
40 g morkų sulčių,
1 kiaušinio baltymas,
2 ledo gabalėliai,
pagal skonį gazuoto vandens.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Fizas".
Šiame gėrime yra: 4,7 g B; – R; 3,6 g A; 0,3 DV; 33,2 kcal (139,4 kJ).

Šalta apelsinų kava

50 g apelsinų sulčių,
20 g pieno,
200 g stiprios šaltos kavos.

Viskas atšaldoma, sumaišoma ir patiekiama.
Šiame gėrime yra: 1 g B; 0,6 g R; 7,3 g A; 0,6 DV; 38,6 kcal (162,1 kJ).

FLIPAS

Flipas gaminamas iš žalių kiaušinių, vaisių sulčių ir pieno ar grietinėlės. Į indą įmušamas trynys ir sudedami kiti komponentai. Plakama 1 min. mikseriu. Tada gėrimas perpilamas į taurę.

Receptai apskaičiuoti vienai porcijai.

Mėlynių flipas

1 kiaušinio trynys,
50 g mėlynių sulčių,
100 g plaktos grietinėlės.

Gaminama taip, kaip aprašyta "Flipas".
Vienoje porcijoje yra: 7,3 g B; 11,7 g R; 9 g A; 0,8 DV; 170,5 kcal (716,1 kJ).

Pomidorų flipas

1 kiaušinio trynys,
1 pomidoras,
50 g pieno,
pagal skonį pipirų, druskos.

Gaminama taip, kaip aprašyta „Flipas".
Vienoje porcijoje yra: 5,3 g B; 8,9 g R; 4 g A; 0,3 DV; 117,3 kcal (492,7 kJ).

Gėrimas su sūriu

Visi šie gėrimai gaminami vienodai.

Visi produktai atšaldomi ir 1 min. plakami mikseriu. Patiekiami 4 sudėčių gėrimai.

I. 50 g tarkuoto sūrio,
30 g mėlynių sulčių,
10 g pieno.

Šiame gėrime yra: 9 g B; 7,8 g R; 4 g A; 0,3 DV; 122,2 kcal (513,2 kJ).

II. 50 g tarkuoto sūrio,
30 g obuolių sulčių,
10 g pieno.

Šiame gėrime yra: 7,9 g B; 3,4 g R; 5 g A; 0,4 DV; 82,2 kcal (345,2 kJ).

III. 50 g tarkuoto sūrio,
30 g pomidorų sulčių,
10 g pieno.

Šiame gėrime yra: 8 g B; 3,4 g R; 2,5 g A; 0,2 DV; 72,6 kcal (304,9 kJ).

IV. 50 g tarkuoto sūrio,
1 kiaušinio trynys,
0,5 citrinos sulčių,
10 g pieno.

Šiame gėrime yra: 11,9 g B; 10,7 g R; 4,5 g A; 0,4 DV; 161,9 kcal (680 kJ).

Kefyro gėrimas

250 g kefyro,
50 g braškių,
5 g sėlenų.

Viskas sumaišoma, išplakama ir patiekiama.

Šiame gėrime yra: 13 g B; 2,7 g R; 18,7 g A; 1,6 DV; 151 kcal (634,2 kJ).

Pieno gėrimas

0,5 stiklinės pieno,
0,5 stiklinės morkų sulčių,
1 skiltelė česnako,
pagal skonį žalių prieskoninių daržovių, druskos.

Pienas, sultys atšaldomos, sumaišomos, pridedama susmulkinto česnako, žalumynų ir patiekiama.

Šiame gėrime yra: 3,9 g B; 3,3 g R; 10,3 g A; 0,8 DV; 86,5 kcal (363,3 kJ).

Pieno gėrimas su sodos vandeniu

0,5 stiklinės rauginto pieno,
0,5 stiklinės sodos vandens.

Atšaldytas kefyras išplakamas su sodos vandeniu ir patiekiama.

Šiame gėrime yra: 1,7 g B; 1 g R; 5,5 g A; 0,5 DV; 49,8 kcal (209,2 kJ).

Morkų pienas su raugintų kopūstų sunka

2 valg. šaukštai raugintų kopūstų sunkos,
2 valg. šaukštai morkų sulčių,
1 stiklinė šviežio arba rauginto pieno (ar kefyro),
pagal skonį kmynų, druskos.

Viskas atšaldoma, išplakama mikseriu, paskaninama ir patiekiama.

Šiame gėrime yra: 7 g B; 6,4 g R; 13 g A; 1,1 DV; 137,6 kcal (577,9 kJ).

Agurkų ir morkų pienas

1 nedidelis raugintas agurkas arba 2 valg. šaukštai gero agurkų sūrymo,
2 valg. šaukštai morkų sulčių,
1 stiklinė šviežio arba rauginto pieno,
1 arbat. šaukštelis krapų lapų,
pagal skonį druskos.

Agurkas ir krapų lapai smulkiai sukapojami ir sumaišomi su atšaldytu pienu ir sultimis. Viskas išplakama mikseriu ir patiekiama.

Šiame gėrime yra: 6,9 g B; 6,4 g R; 13,5 g A; 1,1 DV; 139 kcal (583,8 kJ).

Burokėlių pienas

1 stiklinė šviežio arba rūgusio pieno,
2 valg. šaukštai žalių burokėlių sulčių,
2 valg. šaukštai obuolių arba serbentų sulčių,
pagal skonį krapų, druskos.

Sultys ir pienas gerai atšaldomi, išplakami ir patiekiami.

Šiame gėrime yra: 6,2 g B; 6,4 g R; 19 g A; 1,6 DV; 158,4 kcal (665,3 kJ).

Pienas su svogūnų laiškais

40 g svogūnų laiškų,
1 stiklinė rūgusio pieno (arba kefyro ar pasukų),
1 šakelė saliero,
pagal skonį druskos.

Svogūnų laiškai ir salierai sugrūdami dubenėlyje, sumaišomi su pienu, valandą laikomi šaltai, paskui perkošiama, pagardinama.

Šiame gėrime yra: 9,8 g B; 2 g R; 12,2 g A; 1 DV; 106 kcal (445,2 kJ).

Pomidorų, obuolių sultys

2 valg. šaukštai pomidorų sulčių,
1 stiklinė obuolių sulčių.

Sultys atšaldomos ir sumaišius patiekiamos.
Šiame gėrime yra: 0,9 g B; - R; 22 g A; 1,8 DV; 91,6 kcal (384,7 kJ).

Pomidorų, obuolių, aronijos sultys

100 g pomidorų sulčių,
50 g obuolių sulčių,
50 g aronijos sulčių.

Sultys atšaldomos, išplakamos mikseriu ir, dar 0,5 val. palaikytos šaltai, patiekiamos.
Šiame gėrime yra: 1,6 g B; - R; 11,5 g A; 2 DV; 52,4 kcal (220,1 kJ).

Morkų, obuolių sultys

0,5 stiklinės morkų sulčių,
0,5 stiklinės obuolių sulčių,
1-2 vyšnios arba citrinos griežinėliai.

Atšaldytos ir išplaktos sultys patiekiamos su vyšniomis ar citrinų griežinėliais.
Šiame gėrime yra: 1,3 g B; - R; 15,8 g A; 1,3 DV; 68,4 kcal (287,3 kJ).

Pomidorų sultys su kiaušiniu

1 stiklinė pomidorų sulčių,
1 arbat. šaukštelis citrinos sulčių,
1 kiaušinio trynys,
1 arbat. šaukštelis susmulkintų žalių prieskoninių daržovių,
pagal skonį pipirų, druskos.

Atšaldytos sultys su kiaušinio tryniu ir žalumynais išplakamos mikseriu ir patiekiamos.

Šiame gėrime yra: 5,7 g B; 7 g R; 7,3 g A; 0,6 DV; 115 kcal (483 kJ).

Obuolių, slyvų sultys su kiaušiniu

0,5 stiklinės obuolių sulčių,
0,25 stiklinės slyvų sulčių,
1 kiaušinio trynys.

Visi produktai atšaldomi, išplakami mikseriu ir iš karto patiekiama.

Šiame gėrime yra: 4,1 g B; 7 g R; 15,3 g A; 1,3 DV; 140,6 kcal (590,5 kJ).

Mitybos pavyzdžiai

Tinkamo mitybos režimo pagrindiniai principai:

- **Mitybos reguliavimas:** valgyti patariama kasdien tuo pačiu metu.
- **Fiziologiškas maisto kiekio išdėstymas per parą:** pusryčiams ir pietums skirtina daugiau nei 2/3 paros raciono kalorijų, o vakarienei mažiau nei 1/3. Nuo pusryčių iki pietų, taip pat nuo pietų iki vakarienės turėtų praeiti 5–6 val., nuo vakarienės iki miego – 3–4 val.
- **Racionalios mitybos principų laikymasis**. Renkantis produktus kiekvienam valgymui, reikia išlaikyti racionalų angliavandenių, baltymų, riebalų santykį.

Pavyzdžiui, 175 cm ūgio vyrui, sveriančiam 70 kg ir atliekančiam vidutinio sunkumo fizinį darbą, parai reikėtų gauti su maistu apie 2500 kcal energijos. 1250 kcal (50%) jis turėtų gauti iš angliavandenių, 500 kcal (20%) – iš baltymų ir 750 kcal (30%) – iš riebalų. Maitinantis 6 kartus per parą, maisto energetinę vertę būtų galima paskirstyti apytikriai taip:

Valgymų skaičius	Laikas (val.)	Energija		Angliavandeniai (50–60%)		Baltymai (15–20%)	Riebalai (30–35%)
		%	kcal	g	DV	g	g
Pusryčiai	7.00	20	500	60	5	25	17
Priešpiečiai	10.00	10	250	35	3	13	8
Pietūs	13.00	30	750	95	8	40	25
Pavakariai	15.00	10	250	30	2,5	12	8
Vakarienė	18.00	20	500	60	5	25	17
Naktipiečiai	21.30	10	250	30	2,5	10	8
	Iš viso:	100	2500	310	26	125	83

Tačiau, kaip minėta, kiekvieno žmogaus mityba individuali. Paros maisto energetinė vertė numatoma, atsižvelgiant į žmogaus amžių, sveikatą, kūno masę, lytį, atliekamą darbą, taip pat oro temperatūrą. Tai gali padėti skaičiuoti slaugytoja diabetologė ar gydytojas.

Čia pateiktas pavyzdys yra tik kaip vienas iš galimų mitybos režimo variantų, remiantis anksčiau duotomis formulėmis ir lentelėmis. Nelengva pasiskaičiuoti mitybą idealiai. Svarbu, kad būtų laikomasi apytikriai gydytojų numatyto režimo.

Dienai valgiaraštį galima pasirinkti iš šioje knygelėje aprašomų patiekalų receptų.

Pateikiami du pavyzdžiai 2500 kcal mitybos planui. Tokių pavyzdžių galima pasiruošti labai daug įvairaus kaloražo mitybai.

I diena

Valgymo laikas	Patiekalai	A		B	R
		DV	g	g	g
Pusryčiai	Varškės ir morkų apkepas	2	23,9	18,5	6,7
	1 stiklinė pieno	1	12	8,5	8,5
	1 bananas	2	24	1	–
	Iš viso:	5	59,9	28	15,2
Priešpiečiai	Mėsos mišrainė	0,5	6	14	9
	2 riekelės juodos duonos (30 g)	2	24	3,9	0,6
	0,5 šviežios kriaušės (50 g)	0,5	6	–	–
	Iš viso:	3	36	18	8
Pietūs	Gelteklių salotos	1,7	20,3	1,5	16,7
	1 riekelė juodos duonos	1	12	1,9	0,3
	Pievagrybių sriuba	0,25	3	–	4
	Menkės filė su daržovėmis	0,2	2	27	3
	3 bulvės	3	36	2,3	0,2
	1 stiklinė apelsinų sulčių	2	24	2	–
	Iš viso:	8	97	35	24
Pavakariai	Virti žiediniai kopūstai	1	12,2	3,7	7,7
	Persikų pudingas	1	12	3	1
	Persikų fizas	0,6	7	4,4	–
	Iš viso:	2,6	31	11	9
Vakarienė	Daržovių pica	3,5	42	19	17
	Vyšnių kremas	1	12	5	–
	Arbata su 1 valg. šaukštu vyšnių uogienės	0,5	6	–	–
	Iš viso:	5	60	24	17
Naktipiečiai	1 stiklinė kefyro	1	12	8,5	8,5
	1 džiūvėsėlis	1	12	1	–
	10 g razinų	0,5	6	0,2	–
	Iš viso:	2,5	30	10	8,5
	Iš viso dienai: ~2500 kcal	26	314	126	82

2 diena

Valgymo laikas	Patiekalai	A		B	R
		DV	g	g	g
Pusryčiai	Burokėlių mišrainė su obuolių sultimis	2	24,2	1,6	–
	Kiaušinienė su sūriu ir petražolėmis	0,1	1,6	12,5	14,7
	2 riekelės juodos duonos	2	24	3,9	0,6
	1 stiklinė kakavos (1 arbat. šaukštelis) su pienu (200 g)	1	12	9,1	7,4
	Iš viso:	5,1	62	27	23
Priešpiečiai	Bulvių ir grikių košė	2,3	27,3	3,8	4,9
	Pieno gėrimas su sodos vandeniu	0,5	5,5	1,7	1
	0,5 obuolio	0,5	6	0,2	–
	Iš viso:	3,3	39	5,7	5,9
Pietūs	Ropinių svogūnų ir obuolių salotos	1,4	16,8	1,8	3,6
	Lietuviški barščiai	0,5	6	0,8	2,2
	1 riekelė duonos	1	12	1,8	0,3
	Veršiena su kumpiu ir žirneliais	0,3	4	23	14
	3 virtos bulvės	3	36	2,3	0,2
	1 stiklinė aviečių sulčių	2	24	2	–
	Iš viso:	8,2	99	32	20
Pavakariai	Riešutinis tortas (50 g)	0,6	7,4	3	0,3
	Obuolių, pieno, apelsinų kokteilis	1,9	23	1,9	0,8
	Iš viso:	2,5	30	4,9	11
Vakarienė	Marinuotas sterkas tešloje	0,6	6,7	21	2,6
	1 riekelė baltos duonos	1	12	2	1,5
	Morkos su žirneliais	1,5	18	4,2	9,9
	Obuolių, morkų, salierų kokteilis	1,8	22,3	2,4	–
	Varškės ledai su šiltomis vyšniomis	0,25	3	9	8
	Iš viso:	5,2	62	39	22
Naktipiečiai	Pyragėlis su varške	1,1	13	5	3
	6 džiovintos slyvos	1,4	17	1	–
	Arbata	–	–	–	–
	Iš viso:	2,5	30	6	3
	Iš viso dienai: ~2500 kcal	27	322	115	85

PRIEDAI

Dieta cholesteroliui mažinti

Rekomenduoja Lietuvos širdies asociacija

	Rekomenduojama	Saikingai vartotina	Nerekomenduojama
Mėsa, dešra	Liesa mėsos filė, triušiena, žvėriena	Neriebi kiauliena	Dešra, malta mėsa, veršiena, kepenys, inkstai, smegenys, širdys (subproduktai)
Paukštiena	Vištiena, kalakutiena (be odelės), laukiniai paukščiai	Paukštienos dešra, vyniotiniai	Žąsiena, antiena
Žuvis	Šaltųjų jūrų žuvys (menkė, lašiša, plekšnė, tunas), upėtakis, vėgėlė, kalmarai, austrės	Karpis, silkė	Krevetės, krabai, omarai, vėžiai, langustai, ungurys, ikrai, žuvų piršteliai
Riebalai, aliejus	Įvairūs aliejai: alyvų, rapsų, kukurūzų, saulėgrąžų, sojų	Dietinis margarinas	Taukai, sviestas, kepimo riebalai, lajus, palmių aliejus
Pienas, sūris, kiaušiniai	Liesas pienas, kefyras, rūgpienis (0,2-1%), jogurtas (0,3-1%), varškė, varškės sūris (<13%), kiaušinių baltymas	Grietinė <15%, fermentinis sūris <30%	Nenugriebtas pienas, 20% grietinė, grietinėlė >20%, fermentinis sūris >40%, kiaušinio trynys

	Rekomen-duojama	Saikingai vartotina	Nerekomen-duojama
Daržovės, salotos, vaisiai	Šviežios daržovės, vaisiai, salotos	Avokados, džiovintos, konservuotos	—
Riešutai	Migdolai	Pistacijos, graikiniai, lazdyno riešutai	Kokosų riešutai
Bulvės	Virtos bulvės, košė be priedų	—	Keptos, gruzdintos bulvės, traškučiai
Duona	Juoda kvietinė duona (ypač su sėklomis, grūdais), makaronai, kruopų košės	Balta duona	—
Gėrimai	Vanduo, arbata (ypač žalioji), daržovių, vaisių sultys (be cukraus, druskos, konservantų)	Kava, alkoholiniai gėrimai (vyrams < 30 g/d, moterims < 15 g/d gryno alkoholio)	Limonadas, šokoladiniai gėrimai
Saldumynai	Drebučiai, vaisiniai desertai, šerbetas	Medus, marmeladas, džemas, sirupas, šokoladas, marcipanai, saldikliai	Riebūs tortai, pyragaičiai, ledai, šokoladinis kremas

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) informacija

Apie 2 bilijonus pasaulio vaikų ir paauglių per daug sveria, dėl to patiria sveikatos sutrikimų. Pasak PSO, daugiau kaip bilijoną žmonių vargina viršsvoris ir mažiausiai 300 milijonų yra nutukę. Nūdienos visuomenė nesirūpina sveika gyvensena, mažai juda, valgo per daug cukraus produktų, kurie didina kūno masę, sukelia II tipo diabetą ir širdies bei kraujagyslių ligas. Tai būdinga viso pasaulio įvairioms bendruomenėms. Šio straipsnio autorė Viviana Viviant atskleidžia kelis su mityba susijusius mitus, klaidingas nuomones, kurios gali kliudyti formuotis tinkamam požiūriui į šiuos klausimus.

Nors pastaraisiais metais išsivysčiusiose šalyse mirtingumas sumažėjo, tačiau širdies ir kraujagyslių ligos vis dar yra pagrindinė žmonių žūties priežastis. Nesveiką gyvenseną lemia spartėjanti miestų plėtra, fizinio žmonių aktyvumo stoka, gausus gyvulinių riebalų vartojimas. Greitai daugiau nei pusė pasaulio žmonijos gyvens miestuose. Tai sudarys sąlygas gausėti ligų, juolab, kad jaunimas nevengia rūkyti, patiria stresų, kenčia dėl depresijos ar kitų psichikos negalavimų.

Tinkama mityba yra pagrindinė priemonė vengiant ligų, todėl jos privalu mokytis.

Neretai šalių ekonomika vis mažiau skatina gerinti sveikatos apsaugą. Tuo tarpu itin svarbu formuoti visuomenės supratimą apie savo sveikatą ir ilgainiui dažnėjančias ligas. Vengiant negandų, reikėtų formuoti tinkamą strategiją visuomenės švietimu.

PSO kuria pasaulinę mitybos, fizinio aktyvumo, taigi ir sveikatos, strategiją, kuri skatintų visuomenę tinkamai maitintis, daugiau judėti, sveikiau gyventi.Tokią programą įgyvendinant, svarbu kurti subalansuotą dietą, kuri padėtų koreguoti kūno svorį. Sveikos gyvensenos pagrindas yra švieži vaisiai ir daržovės. PSO tyrimais įrodyta, jog daugiau nei pusė žmonių per dieną nesuvartoja 400 g vaisių ir daržovių, nors tai yra rekomenduojama.

Beta karotino yra geltonuose, oranžiniuose ir žaliuose vaisiuose bei daržovėse. Kuo ryškesnė vaisiaus ar daržovės spalva, tuo beta

karotino joje daugiau. Beta karotinas yra oksidantas. Ištirta, jog žmogus, kuris valgo keturis ar daugiau porcijas vaisių ir daržovių per dieną, gauna pakankamai beta karotino, dažniau išvengia širdies ligų ar vėžio. Kitomis studijomis nustatyta, kad beta karotinas neturi įtakos apsaugai nuo šių ligų.

MITAI

Tinkamas sveikatos suvokimo mokymas ir jos priežiūra yra veiksmingiausias gyvenimo trukmės ilginimo būdas. Privalu kuo daugiau valgyti vaisių ir daržovių. Žemiau pateikti teiginiai paneigia kai kurias spaudoje skelbtas nuomones, kaip mitus. Pateikiami jie eilės tvarka.

1. „Dvi porcijos vaisių ir daržovių per dieną yra pakankama, kad nesiskųstume sveikata."

Dviejų nepakanka. Sveikai mitybai patariama suvartoti penkias porcijas, kurias sudaro dviejų rūšių daržovės (vienos virtos, o kitos žalios) ir trys vaisiai. Taip pat kaip švieži vaisiai vaisiai ir daržovės, yra svarbi reguliari mityba. Privalu tinkamą kiekį angliavandenių ir riebalų turinčių produktų derinti su vaisiais bei žaliomis daržovėmis.

2. „Diabetu sergantys žmonės turėtų riboti vaisių ir daržovių vartojimą."

Nors kai kurie vaisiai ir daržovės turi daugiau angliavandenių ir yra kaloringesni, juos gali vartoti diabetu sergantys, netgi per daug sveriantys bei nutukę žmonės. Angliavandeniai dažniausiai sudaro 12 - 15 proc. vaisių energetinės vertės; vynuogėse, figose ir bananuose jų yra apie 20 proc.; bulvės ir švieži kukurūzai taip pat turi angliavandenių apie 20 proc., lyginant su kitomis daržovėmis, kuriose jų yra tik 5 - 10 proc. angliavandenių.

Vynuogės yra svarbus antioksidantas, padedantis išvengti širdies ir kraujagyslių ligų.

Taigi vaisių reikia visiems žmonėms. Bananuose gausu kalio, kuris padeda balansuoti kraujo cholesterolį. Figos yra svarbus skaidulų šaltinis – natūralus vidurių pažeidimo vaistas. Vynuogėse, ypač juodosiose, yra medžiagų, padedančių išvengti širdies ir kraujagyslių ligų.

Skirstant daržoves pagal mitybinę vertę, itin naudingi saldieji kukurūzai, nes tai skaidulų ir beta karotino šaltinis. Saldžiosiose bulvėse taip pat

yra beta karotino, bet mažiau skaidulų. Bulvių naudą žmogaus sveikatai lemia paruošimo būdas ir vartojimo saikas.

3. „Šaldytas ir konservuotas maistas yra toks pat sveikas."
Taip apdorotų produktų galima vartoti, tačiau mažėja jų maistinė vertė, o priedai, pvz., soda, suardo medžiagų balansą. Konservuojamuose ar šaldomuose produktuose suyra vitaminas C ir folio rūgštis. Tačiau tinkamai laikomuose natūraliomis sąlygomis šviežiuose vaisiuose ir daržovėse išlieka vitaminai ir mineralinės medžiagos.

4. „Džiovinti vaisiai nerekomenduojami."
Sumažinus vandens, vaisiuose daugėja cukraus, jie tampa kaloringesni. Valgant džiovintus vaisius, reikėtų gerti daugiau skysčių. Vartojami saikingai, gerai sukramtomi, tokie vaisiai naudingi viršsvorį turintiems žmonėms, nes slopina alkį.

5. „Didelio kraujospūdžio varginami žmonės turėtų vengti kai kurių vaisių."
Švieži vaisiai ir daržovės, ypač turintys daug kalio ir magnio, padeda reguliuoti arterinį kraujospūdį. Hipertenzijos varginamiems žmonėms patariama kasdien valgyti žalių vaisių ir daržovių. Naudingi česnakai, svogūnai ir porai, kuriuose yra medžiagų, saugančių kraujagysles.

Kuo įvairesnį maistą valgome, tuo sveikesni esame.

ILGALAIKĖ INVESTICIJA SVEIKATAI

Svarbu, jog valgomo maisto spalvų gama būtų kuo įvairesnė. Per mažas kiekis augalinio maisto neturi įtakos sveikatai. Kuo suvartojamų šviežių vaisių bei daržovių spalvų gama platesnė, tuo daugiau maistinių medžiagų, vitaminų gauname ir stipriname sveikatą. Žmonės turėtų pietums ir vakarienei suvalgyti tris porcijas vaisių ir dvi daržovių.

Privalu laikytis čia pateiktų PSO mitybos patarimų. Maisto gamintojai taip pat turėtų tiekti sveiką maistą ir apie jį informuoti vartotojus. Tai padėtų ne tik diabetu sergantiesiems vengti komplikacijų, bet ir visiems žmonėms, kurių sveikatą lemia tinkama mityba.

Informaciją pagal Tarptautinės diabeto federacijos leidinį Diabetes Voice, June, 2006, parengė ***Dalia Augustinaitė***

Ar žinote, kad:

- Kalcio labai reikia kaulams. Jo yra ne tik pieno produktuose, bet ir įvairių rūšių kopūstuose, ropėse, špinatuose, šparaguose, kiaušiniuose, pupelėse, riešutuose, jūros produktuose. Geriau jis įsisavinamas iš daržovių, kai į mišraines įspaudžiama citrinos arba greipfruto sulčių, o iš raugintų pieno produktų geriau negu iš saldžių. Nevirintas vanduo – taip pat yra kalcio šaltinis.
- Kasdien suvalgyta gera sauja saulėgrąžų sėklų yra apsauga nuo veido spuogų moterims. Mat 100 g šio produkto turi 1250 mg vitamino B6. Australų mokslininkų teigimu, vitaminas B6 yra II tipo cukrinio diabeto profilaktikos priemonė. Kartais žmogui nepavyksta mažinti kūno svorio tik dėl to, kad organizmas stokoja vitamino B6, kuris padeda slopinti ir raumenų skausmą. Rūkymas organizme mažina vitamino B6. Šio vitamino yra bananuose, kepenyse, paukštienoje, veršienoje, avokadose, graikiniuose riešutuose.
- Kasdien suvalgyta moliūgų sėklų sauja yra geležies dienos norma. Geležies stoka sukelia mažakraujystę, silpnina imuninę sistemą. Moliūgų sėklose gausu fosforo, kalcio, cinko, jos slopina prostatos uždegimą. Vaikams patariama duoti 30-100 g šviežių sėklų, suaugusiesiems – 150-250 g (ryte nevalgius). Prireikus galima normą padidinti ir valgyti dvi porcijas kas 30 min. Po 2 val. išgerti ricinos aliejaus vaikams 10 g, suaugusiesiems 30 g. Vaikams galima sėklas sumaišyti su medumi. Saulėgrąžų ar moliūgų sėklomis galima skaninti daržovių mišraines.
- Mėlynės gerina regėjimą, turi daug antioksidantų, dėl to tinka glaukomos, kataraktos profilaktikai. Jos slopina virškinamųjų organų uždegimą.
- Pupelėse ir žirniuose yra magnio, o baltymų netgi daugiau kaip mėsoje, bet daržovės negausina cholesterolio. Vartojamos išvirtos su kitomis daržovėmis.
- Grikiai skiriasi nuo kitų kruopų tuo, kad turi daug magnio ir nemažai B grupės vitaminų. Magnio yra ir riešutuose, špinatuose, sojų produktuose, melisoje, krevetėse, moliuskuose, jautienoje, kepenyse, nevirintame vandenyje. Magnis stiprina kaulus, nervų sistemą, kraujotaką, gerina protinį darbą, slopina stresą, mažina kraujagyslių spazmus. Stokojant magnio gali varginti galvos skausmai, traukuliai, drebėti

rankos, slinkti plaukai, trupėti nagai, gesti dantys, kankinti alergija, širdies ritmo sutrikimai, nemiga. Daug magnio turi šokoladas, bet tas produktas netinka kepenims, odai ir imuninei sistemai.

- Avižų dribsniuose yra nemažai mikroelementų, pvz., cinko (dvigubai daugiau negu obuoliuose ir kriaušėse), molibdeno, boro, jodo, kobalto, kurie stiprina plaukus.
- Plaukus ir odą gerai veikia vitaminas F, kuris dar mažina cholesterolio, aktyvina endokrininės sistemos darbą. Daug jo turi graikiniai, arachiso riešutai, saulėgrąžų sėklos, linų sėmenų aliejus.
- Kalio žmogui reikia kaip gėlei vandens, be kurio neįmanoma egzistuoti. Stokojant kalio, silpnėja raumenys, širdis, nervų sistema. Kalį mažina stresai, alkoholis, druska, kai kurie vaistai, ypač šlapimui varyti. 100 g saulėgrąžų sėklų turi apie 100 mg kalio. Jo yra džiovintuose abrikosuose, moliūguose, avokadose, brokoliuose, citrusiniuose vaisiuose, aliejuose, kepenyse, riešutuose.
- Vis dėlto riešutų kiekį reikia riboti. Jie skatina svorio augimą ir nelengvai virškinami. Pvz., dienai užtenka iki 5 vnt. (mažesnių iki 10) graikinių riešutų, nes yra labai riebūs.
- Kukurūzai turi nemažai seleno ir vitamino E. Be to, jie veikia kaip antioksidantai, tinka krūties, plaučių, prostatos vėžio profilaktikai. Daugiausiai seleno yra mielėse.
- Citrinose yra daug vitamino C ir fosforo. 100 g citrinos sulčių ar minkštimo turi 50 mg vitamino C – žmogaus paros norma. Citrinų negalima laikyti šaldytuve, kur sparčiai mažėja vitaminų. Dėl tos pačios priežasties jų nedėtina į karštą arbatą, o tik į šiltą. Valgant citrinas pašalintina žievelė, kurioje gali būti nuodingų medžiagų.
- Greipfrutas greitina medžiagų apykaitą, tinka kūno svoriui mažinti. Jame yra šiek tiek mikroelementų (kalio, kalcio, magnio, geležies, fosforo), vitaminų C ir P. Alergiją sukelia labai retai, lyginant su kitais citrusiniais vaisiais.
- Didžiojoje Britanijoje populiari patarlė „Vienas obuolys dienai ir daktaro nereikės". Dar geriau du obuoliai. Jie turi pektinų, medžiagų, kurios mažina cholesterolį. Obuoliai tinka valgyti tiek esant vidurių užkietėjimams, tiek ir viduriuojant.
- Trešnės nuo senovės naudotos sąnarių ligoms gydyti. Jose yra daug kalio, vitaminų A, C, B grupės, įvairių mikroelementų, jodo, kurio reikia, pvz., sutrikus skydliaukei. Panašų poveikį daro ir vyšnios, kurių beveik tokia pat sudėtis.

- Vienas iš geriausių vitamino C šaltinių – juodieji serbentai. 100 g uogų šio vitamino turi nuo 50 iki 400 mg. Teigiama, kad vitaminas C saugo organizmą nuo 33 ligų ir negalavimų. Palaiko gerą savijautą, stiprina širdį, kraujagysles, imuninę sistemą, taip pat gydo nuo peršalimų. Juoduosiuose serbentuose yra pektinų, kurie mažina cholesterolį.
- Pomidorai valo organizmą, ramina, gerina nuotaiką, odos būklę, nes turi daug bromo. Tik jų nepatariama daug valgyti žmonėms, kenčiantiems dėl inkstų ligų ir sąnarių skausmo.
- Baklažanai tinka valgyti norint mažinti cholesterolį, kūno svorį. Juose gausu kalio, geležies. Varginamiesiems sąnarių skausmų saikingiau valgytina bulvių ir baklažanų.
- Paprikoje yra daug vitaminų C ir P, be to, lyginant su kitais augalais, jie ilgiau išsilaiko.
- Svogūnai ir ypač česnakai mažina cholesterolį, valo kraujagyslių sieneles. Tinka vartoti nuo peršalimų, veikia kaip antibiotikas. Česnakai šiek tiek mažina kraujo gliukozės kiekį ir kraujospūdį. Sergantiesiems kepenų ligomis, gastritu, širdies aritmijomis šios daržovės nevartotinos.
- Krienai turi daug fitoncidų, užmuša patogeninius mikrobus, gerina virškinimą, tinka vartoti esant mažakraujystei. Ištrauka naudojama išoriniam sąnarių ir raumenų skausmų gydymui.
- Morkose gausu vitamino D, įvairių mineralinių medžiagų. Vienos vidutinio dydžio morkos pakanka patenkinti šių medžiagų dienos poreikiui. Kad būtų geriau įsisavinamas vitaminas D, į morkų mišrainę arba sultis įpilama šiek tiek augalinio aliejaus.
- Šviežių baltagūžių kopūstų sultys vartojamos skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligės gydymui (2-3 valg. šaukštai 3 kartus per dieną, 2-3 savaites). Raugintų kopūstų sultyse gausu vitamino C. Ypač jos tinka esant sumažėjusiam skrandžio sulčių rūgštingumui.
- Kava išplečia galvos smegenų kraujagysles „prašvieséja akyse", bet šis gėrimas gali kenkti virškinimo organams ir kepenims. Dėl to netinka žmonėms, kuriuos vargina šie negalavimai, taip pat širdies ligos ar hipertenzija. Stimuliuojama nervų sistema gali sukelti nerimą.

Gyd. ***Galina Apanel***

Lietuvos diabeto asociacija

Tarptautinės diabeto federacijos narė



Lietuvos diabeto asociacija rūpinasi, kad gerėtų cukriniu diabetu sergančių žmonių gyvenimas.

Šiek tiek istorijos

- 1987 m. įkurtas pirmasis diabetu sergančiųjų klubas.
- 1989 m. gruodžio 9 d. įkurta Lietuvos diabeto asociacija.
- 1994 m. Lietuvos diabeto asociacija priimta į Tarptautinę diabeto federaciją.

LDA tikslai:

- vienyti medikus, cukriniu diabetu sergančius ir visus geros valios žmones šios ligos kontrolei Lietuvoje gerinti;
- skleisti informaciją apie diabetą ne tik besigydantiesiems;
- teikti sergantiesiems socialinę ir psichologinę pagalbą;
- užkirsti kelią sergančių žmonių teisių pažeidimams bei įvairiems draudimams.

LDA vienija

- LDA vienija daugiau kaip 6 tūkstančius narių. Tai sergantieji, jų šeimų nariai, gydytojai, medicinos seserys, geros valios žmonės.

LDA kolektyviniai nariai:

- 55 klubai, bendrijos, draugijos, Lietuvos slaugytojų diabetologių draugija, Lietuvos aklųjų ir silpnaregių, sergančių diabetu, draugija.

LDA garbės nariai:

- Prof. Juozas Steponas Danilevičius, gyd. Arnoldas Doviltis (*Eli Lilly*), gyd. Aldona Ona Erelienė, gyd. Irena Grakauskienė, p. Flemming Kjersgaard Johansen (Danija), gyd. Bronius Jonušas, prof. Isuf Kalo (Albanija), p. Lilly Karn (Vokietija), gyd. Feigė Narevičienė (Izraelis), gyd. Antanas Vytautas Stepanas (Australija), p. Kirsti Vikki (Suomija), gyd. Antanas Vinkus.

LDA atlieka svarbų vaidmenį gerinant diabeto priežiūrą Lietuvoje. Ji:

- propaguoja ir rengia metodinę literatūrą apie naujus gydymo būdus, medikamentus, savikontrolės priemones, racionalią gyvenseną;
- nuo 1990 m. organizuoja mokymo stovyklas, turistinius žygius baidarėmis jaunimui;
- nuo 1992 m. rengia mokymą slaugytojoms diabetologėms;
- nuo 1993 m. organizuoja Pasaulinės diabeto dienos renginius;
- nuo 1994 m. leidžia laikraštį „Diabetas";
- rūpinasi informacijos įgarsinimu diabetu sergantiems akliesiems;
- organizuoja seminarus, konferencijas;
- nuo 1998 m. rengia Baltijos šalių diabeto asociacijų susitikimus;
- 2002 m. išleido sveikatos pasą „Diabetas";
- nuo 2003 m. organizuoja mokymo stovyklas II tipo diabetu sergantiems žmonėms.

Lietuvos diabeto asociacijai pagal „Dvynių programą" bendradarbiaujant su Danijos diabeto asociacija, labai pagerėjo šios ligos kontrolė Lietuvoje. Danijos diabeto asociacija:

- teikė didelę pagalbą (insulino, švirkštų, savikontrolės priemonių) vaikams;
- padėjo įsteigti ambulatorinius diabeto centrus Kaune, Vilniuje, Šiauliuose, Panevėžyje, Klaipėdoje;
- kartu su UAB *Novo Nordisk Pharma* parėmė laikraščio „Diabetas" leidybą;
- padėjo įsteigti diabetinės pėdos priežiūros kabinetus keliuose Lietuvos miestuose, mokymo kabinetus kelių rajonų gydymo įstaigose;
- padėjo vykdyti „nėščiųjų programą";
- Danijos ekspertas padėjo rengti Nacionalinę diabeto programą.

LDA, informuodama Vyriausybę apie sergančiųjų rūpesčius, padeda gerinti diabeto kontrolę.

- Visi sergantieji diabetu nemokamai aprūpinami insulino švirkštais, insulinu, antidiabetinėmis tabletėmis.
- 1991 – 2005 m. visiems sergantiesiems kas mėnesį gydomajam maitinimui buvo teikiama 20 proc. (arba 15 proc.) MGL kompensacija.
- Nuo 1992 m. sergantieji diabetu gali gauti vairuotojo pažymėjimą nuosavam automobiliui vairuoti.

- Nuo 1994 m. išplėstas aukštųjų mokyklų siūlomų specialybių, kurias gali įgyti ir diabetu sergantys jaunuoliai, sąrašas.
- Nuo 1994 m. darbo dienomis telefonu iš LDA buveinės interesantams teikiama informacija. LDA būstinėje žmones konsultuoja gydytoja endokrinologė.
- Nuo 1994 m. sergantieji I tipo diabetu kasmet nemokamai gaudavo po 50 diagnostinių juostelių kraujo gliukozei tirti.
- Nuo 1997 m. visi besigydantieji insulinu metams nemokamai gaudavo po 150 (nėščiosios – po 300) diagnostinių juostelių kraujo gliukozei tirti.
- Nuo 2005 m. diagnostinių juostelių kompensuojama:
  - vaikams, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, – iki 1800 per metus;
  - suaugusiesiems, sergantiems I tipo cukriniu diabetu, – iki 600 per metus;
  - suaugusiesiems, sergantiems II tipo diabetu ir besigydantiems insulinu, – iki 300 per metus;
  - suaugusiesiems, sergantiems II tipo diabetu ir vartojantiems peroralinius hipoglikemizuojančius vaistus, – iki 150 per metus.
- Nuo 2006 m. diagnostinių juostelių kompensuojama:
  - nėščiosioms, sergančioms cukriniu diabetu, – papildomai 600 nėštumo laikotarpiui;
  - nėščiosioms, sergančioms gestaciniu diabetu, – 150 nėštumo laikotarpiui.
- Nuo 2004 m. kompensuojamas I tipo diabetu sergančių nėščiųjų gydymas insulino pompa.
- Nuo 2004 m. I tipo diabetu sergantiems žmonėms kompensuojamas gliukagonas.
- Nuo 2006 m. kompensuojamas glikuoto hemoglobino tyrimas (HbA1c):
  - I tipo cukriniu diabetu sergantiems vaikams ir suaugusiems iki 4 tyrimų;
  - II tipo cukriniu diabetu sergantiesiems – iki 2 tyrimų.

- Visi LDA nariai gali pigiau (su nuolaida) įsigyti savikontrolės priemonių.
- 2002 m. LDA iniciatyva įkurta Lietuvos pacientų organizacijų atstovų taryba (LPOAT), kuri turi savo atstovus:

- nuo 2003 m. LR Seimo Sveikatos reikalų komitete neetatinius ekspertus;
- nuo 2003 m. Privalomojo sveikatos draudimo taryboje;
- nuo 2005 m. LR sveikatos apsaugos ministerijos Kolegijoje;
- įvairiose LR Seimo, Sveikatos apsaugos ministerijos darbo grupėse.

LDA užmezgė glaudžius ryšius su LR Seimu, Sveikatos apsaugos, Švietimo ir mokslo, Socialinės apsaugos ir darbo ministerijomis, Valstybine ligonių kasa, „Sodra", kitomis medicinos institucijomis, spauda, televizija ir radiju. LDA palaiko ryšius su Lietuvos Raudonojo kryžiaus draugija, Širdies asociacija, Dietologų draugija ir kitomis medicinos organizacijomis. Užmegzti kontaktai su Respublikine darbo birža, siekiant užkirsti kelią galimiems teisių pažeidimams. Teikiama visa su diabetu susijusi informacija mokykloms, greitosios pagalbos centrams, visuomenei.

LDA yra visuomeninė organizacija. Jos lėšos yra nario mokestis ir labdara. LDA gyvuoja tik rėmėjų dėka.

Burkitės Lietuvos diabeto asociacijoje ir veikite savo sveikatos labui kartu su milijonais pasaulyje sergančių žmonių.

Naudinga būti LDA nariu

LDA narys turi didesnę galimybę:

- gauti naujausią informaciją apie sveikatos aktualijas;
- padėti kitiems žmonėms gerinti savo ligos priežiūrą;
- lengvatinėmis sąlygomis įsigyti savikontrolės priemonių.

Kuo gausiau suburiama LDA narių, tuo stiprėja Asociacija ir gali tobulinti diabeto priežiūrą.

Įstokite į savo rajono diabeto klubą ir tapsite LDA nariu.

Jei nežinote, kur ieškoti klubo, kreipkitės į Lietuvos diabeto asociaciją.

Lietuvos diabeto asociacija dirba
visomis darbo dienomis 8-17 val.,
Penktadieniais iki 16 val.
Pietų pertrauka 12-13 val.

Diabeto mokykla

Gydytoja endokrinologė nemokamai konsultuoja ir moko sergančiuosius cukriniu diabetu LDA buveinėje – Vilniuje, Gedimino pr. 28/2, 404 kabinete.

Visomis darbo dienomis informaciją mokymo klausimais nemokamai teikia kiti LDA darbuotojai.

Jūs galite prisidėti prie LDA veiklos, skirdami 2 proc. gyventojų pajamų mokesčio sumos.



Lietuvos diabeto asociacija

Gedimino pr. 28/2-404, LT - 01104 Vilnius
Tel. (8-5) 2620783, faksas (8-5) 2610639
Atsiskaitomoji sąskaita Nr. LT 50 7044 0600 0103 0696
AB SEB Vilniaus banke

Įmonės kodas – 291737660

Internetas: http://www.dia.lt
El. paštas: info@dia.lt

Laikraštis „Diabetas"

Tai yra pagrindinis Lietuvos diabeto asociacijos informacijos perdavimo šaltinis, kuriuo palaikomas ryšys tarp Asociacijos, jos narių, sergančių žmonių. Laikraštis pradėtas leisti 1994 m. Jame spausdinamos naujausios diabeto tyrimo, mokymo žinios, rašoma apie priemones, siekiant užkirsti kelią plintančios ligos komplikacijoms. Nurodoma mankštos, sveikos mitybos reikšmė, pateikiama dietinių patiekalų receptų, duodama informacija iš Tarptautinės diabeto federacijos, Pasaulio sveikatos organizacijos, Sveikatos apsaugos ir kitų ministerijų, Valstybinės ligonių kasos, kitų organizacijų. Laikraštyje spausdinami skaitytojų laiškai, įvairūs skelbimai, atsakoma į pateiktus klausimus.

„Diabeto" laikraštis išleidžiamas kiekvieno metų ketvirčio antrą mėnesį. Jį galima užsiprenumeruoti bet kuriame Lietuvos pašto skyriuje iki kiekvieno metų ketvirčio pirmo mėnesio 20 d. Diabetu sergantiems akliesiems ir silpnaregiams žinios įgarsinamos. Pagrindinė informacija verčiama į anglų kalbą. „Diabeto"laikraščio santrauka pateikiama ir interneto puslapiuose.

Leidinys skiriamas ne tik diabetu sergantiems žmonėms. Yra publikacijų, naudingų slaugytojoms diabetologėms, gydytojams, pedagogams, visiems, kas rūpinasi savo sveikata ar nori padėti kitam.

Laikraštis leidžiamas prenumeratorių bei rėmėjų lėšomis.

Kviečiame prenumeruoti, skaityti „Diabeto" laikraštį ir skelbti jame savo žinias.

Vida Augustinienė
„Diabeto" laikraščio vyriausioji redaktorė
Tarptautinės diabeto federacijos
Tarptautinio diabeto žurnalų komiteto narė

Identifikavimo apyrankė

Cukriniu diabetu sergantį žmogų, smarkiai sumažėjus jo kraujyje gliukozės, gali ištikti hipoglikemijos priepuolis. Tokiu atveju ligonis, išpiltas šalto prakaito, eina svirduliuodamas, drebančiomis rankomis, pagaliau griūva ir praranda sąmonę. Jam būtina skubi medicinos pagalba. Deja, neretai toks ligonis palaikomas girtu ir nesulaukia dėmesio. Dėl žinių stokos apie diabetą nesugebama įvertinti kritinės ligonio sveikatos būklės. Vengiant nelaimės, visame pasaulyje tokiems žmonėms yra pagamintas skiriamasis ženklas – identifikavimo apyrankė, suteikianti informacijos apie asmenį.

Tai privalo žinoti ne tik pats sergantysis, bet ir medicinos, policijos darbuotojai bei kiekvienas visuomenės narys.

Diabetu sergantys žmonės gali įsigyti identifikavimo apyrankę ir Lietuvoje. Nelaimės atveju šalia esantys piliečiai, taip pat medikai žinos apie ligonio būklę. Apyrankėje išgraviruota ženklelis „dia", taip pat sergančiojo vardas, pavardė, telefonas, kuriuo reikėtų pranešti apie įvykį. Nurodomi vaistai - insulinas ar tabletės.

Diabeto klubų, bendrijų, draugijų vadovai kviečiami apie šią galimybę informuoti savo miesto ir rajono sergančiuosius, taip pat padėti gauti apyrankes pageidaujantiesiems. Apie apyrankės reikšmę reikėtų informuoti rajono greitosios pagalbos, policijos darbuotojus bei visą bendruomenę.

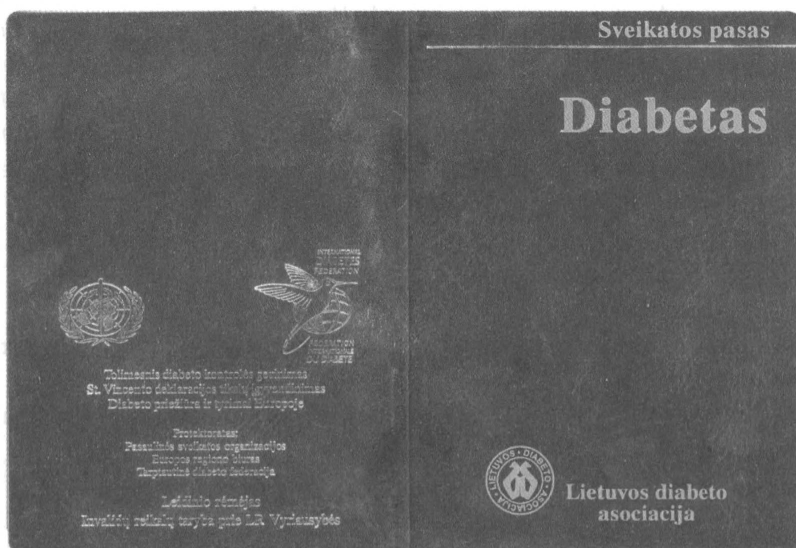
Apyrankių (pasidabruotų, paauksuotų, sidabrinių ar auksinių pagal pageidavimą ir finansines galimybes) galima užsisakyti ar teirautis smulkesnės informacijos čia pateikiamu adresu.



UAB „Alpera"
Titnago g. 10,
Vilnius LT-02300
Tel.: (8 5) 2311667
Tel./faksas: (8 5) 2455012
Mob. tel. 8 687 16182

Sveikatos pasas DIABETAS

Vienas iš San Vincento deklaracijos įgyvendinimo uždavinių



Tai priemonė keistis svarbia informacija tarp sergančiojo, jo giminių ir diabeto specialistų. Pase pažymėtos tarptautiniu lygiu (TDF ir PSO) pripažintos minimalios diabeto prevencijos ir tikslinės intervencijos priemonės.

ŠIUO DOKUMENTU SIEKIAMA:

- Gerinti cukriniu diabetu sergančiųjų priežiūrą.
- Išvengti vėlyvųjų komplikacijų.
- Pasas skirtas papildyti lankstinuką „Sveikatos priežiūra: ligonio teisės ir pareigos".

OPTIMALUS PASO NAUDOJIMAS

- Sergantysis diabetu sveikatos pasą „Diabetas" turi nešiotis su savimi;
- Pasą pildo patys sergantieji kiekvienos jų apžiūros metu;
- Surašo pagrindinius savo asmens duomenis, medikamentus;
- Kartą per metus su gydytoju aptariami ilgalaikiai gydymo tikslai ir surašomi (dvigubo lapo pirmoje skiltyje).

TIKSLAI, ĮGYVENDINAMI KAS KETVIRTĮ AR KAS PUSMETĮ:

- Svoris (kg);
- Kraujospūdis;
- Gliukozė (nevalgius, 2 val. po valgio);
- HbA1c (pažymėtini ir sunkios hipoglikemijos atvejai);
- Savikontrolės dažnumas;
- Mikroalbuminurija;
- Kojų būklė (pulso apčiuopa).

TIKSLAI, PLANUOJAMI METAMS:

- Cholesterolis;
- DTL (didelio tankio lipidai);
- MTL (mažo tankio lipidai),
- Trigliceridai;
- Inkstų tyrimas (kraujospūdis, mikroalbuminurija, kreatininas serume);
- Akių tyrimas;
- Kraujagyslių tyrimas (kojos periferinė ir autonominė neuropatija);
- Elektrokardiograma.

Metai:	Data (diena / mėnuo)	I ketv. /	II ketv. /	III ketv. /	IV ketv. /
	Aptarti šių metų ketvirčio tikslai	....	....	....	....
Tikslai			(pagal reikalą dažniau arba rečiau)		
kg	→ svoris	/	/	/	/
/ mmHg	→ kraujospūdis (po 5min. ramybės būsenos)	/	/	/	/
	→ kraujo gliukozės kiekis nevalgius ir po valgio 2 val.	/	/	/	/
/ %	→ HbA1 / HbA1c	/	/	/	/
per 3 mėnesius	→ sunkios hipoglikemijos atvejai				
per dieną ir per savaitę	→ savikontrolės dažnumas				
	mikroalbuminurija				
	kojos (apžiūra, pulsas)				
Tikslai	Kartą metuose		(pagal reikalą dažniau arba rečiau)		
<	→ cholesterolis				
> /<	→ DTL / MTL - cholesterolis	/	/	/	/
<	→ trigliceridai				
	kreatininas serume				
	akių būklė				
Be to:	kojos periferinė ir autonominė neuropatija				
gera savijauta............ nerūkymas.................	elektrokardiograma				
10					11

PASTABOS

- Kas 3 mėnesiai atliekama kontrolė ir rezultatai užsirašomi.
- Aptariama per 3 mėnesius įgyvendintus vieną – du gydymo tikslus.
- Tyrimo rezultatais remiamasi, imantis būtinų sveikatos gerinimo priemonių.
- Slaugytojos diabetologės turi padėti sergantiesiems cukriniu diabetu pildyti pasą, kol jie patys tai gebės. Jos turi aiškinti sveikatos paso „Diabetas" svarbą.
- Pasas yra platinamas nuo 2003 m. per diabeto klubus, draugijas, bendrijas ir endokrinologijos skyrius.

Literatūra

1. Astrauskas V., Danilevičius J., Norkus A. Cukrinis diabetas. V.: Mokslas, 1988.
2. Augustinienė V., Rudinskienė E. Sveika mityba, V.: Senoja, 2003.
3. Augustinienė V. Tinkama dieta – sveikata. V.: Techlab, 1991.
4. Aut. kolektyvas. Sergančiojo cukralige ABC. V.: Mokslas, 1988.
5. Baliutavičienė D. Nėštumas ir diabetas. K.: Vitae Litera, 2001.
6. Brizova J., Klimentova M. Tschechische Kuche. Praha: Verlag Prace.
7. „Diabetes Journal", 2000-2003.
8. „Diabetes Voice", International Diabetes Federation, June, 2006.
9. International Standards for Diabetes Education. Brussels: International Diabetes Federation, 2003.
10. Kadziauskienė K., Bartkevičiūtė R., Olechnovič M. ir kt. Suaugusių Lietuvos žmonių gyvensenos ir faktiškos mitybos tyrimas 1997–1998 m. Vilnius, 1999.
11. Kondrackienė J. Dietinė mityba. V.: Mokslas, 1979.
12. Lübke D., Willms B. Kochbuch für Diabetiker. New York, 1985.
13. Recommended Dietary Allowances. Food Academy of Sciences, National Academy Press, Washington, DC, 1989.
14. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos. Vilnius: SAM Respublikinis mitybos centras, 2000.
15. Rinkimės: 50 patiekalų. V.: Roartas, 2001.
16. The Cleveland Clinic Intensive Review of Internal Medicine. Ed.: Stoller J. K., Ahmad M., Longworth D. L. – Lippimcott Williams & Wilkins, 2000.
17. Truswell S. ABC of Nutrition. – BMJ, 1999.

Vida AUGUSTINIENĖ

CUKRINIS DIABETAS IR MITYBA

Redaktorė Nijolė VOVERAITIENĖ
Dizainerė Birutė VILUTIENĖ
Tekstą rinko Jūratė BARKOVSKIENĖ

2006 11 29. 17,25 leid. apsk. l. Tiražas 5000 egz.
SENOJA, Tujų g. 7-59, LT-05116 Vilnius
Tel./faks. (8-5) 241 03 54
El. p. shaltis@post.omnitel.net

Spausdino AB „Spauda", Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius